ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

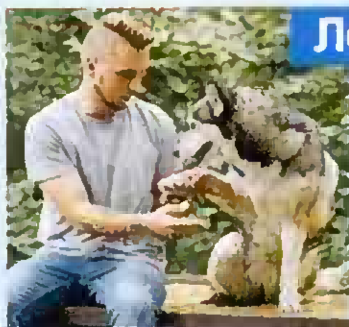
№6 • Июнь • 2020

16+

Если нервы на пределе

Тема номера

Очищаем организм диетой



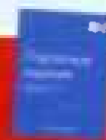
Лечат животные

Собака – лекарство от всех бед!



Еда – лекарство

Целебные лакомства из клубники



Подпишитесь и не болейте! Индекс ПР601

Соберите свою энциклопедию здоровья!



Спрашивайте в киосках

реклама 12+

Дорогие читатели!

В последнее время многие опасаются заразиться новым вирусом, который дает тяжелые осложнения на легкие. А что делать тем, у кого они уже ослаблены? Ведь есть и другие возбудители легочных заболеваний. Как при этом укреплять здоровье, чем лечиться, подробно рассказывает кандидат медицинских наук, пульмонолог высшей категории А.Л. Мачинская. Советы доктора вы найдете в самом начале нового выпуска «Лечебника».

Очень важно в такой ситуации поберечь еще и нервы, а из-за вынужденной самоизоляции у многих они на пределе. К чему могут привести длительные встряски, что такое психосоматические заболевания и как с ними справляться, объясняет невролог и психотерапевт В.Д. Рыжков. Этому посвящено «Актуальное интервью» номера.

Наверняка для тех, кто засиделся дома на карантине и успел накопить лишние килограммы, окажутся своевременными и советы диетолога Н. Добряковой. Некоторые полезные, доступные, но незаслуженно забытые растения способны разнообразить летний рацион и заодно помочь нам стать стройнее.

Впереди целое лето, и в природе есть все, чтобы улучшить самочувствие и настроение. Для этого бывает достаточно просто оказаться рядом с цветником. Можно и собрать особый букет – не только для украшения дома, но и для решения самых разных проблем со здоровьем. Как это сделать, подсказывает психолог.

«Лечебник» всегда поможет вам оставаться в хорошей форме. Будьте здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

В номере:

ТЕМА НОМЕРА

Лечим пневмонию 4

Актуальное интервью 12

Чудеса медицины 18

Лечимся правильно 20

Лечат животные 24

Еда – лекарство 28

Лунный календарь 34

Отвечает психолог 36

Аделина Сотникова: Хочу быть здоровой и счастливой 40

Подарки природы 44

Православные монастыри 48

Лечимся травами 52

Движение – жизнь! 56

Полезные советы 58

Когда болезнь сдается 62

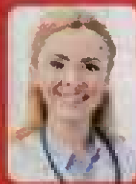
© «Лечебник» №6 (141). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ №ФС77-73086 от 09.06.2018 г. Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя:
198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».

Отпечатано в типографии АО «Кострома», 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10.
Подписано к печати 13.05.2020. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 1 июня.
Установочный тираж 70 000 экз. Заказ №1852. Цена свободная.

Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphotos, Vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.



На вопросы отвечает канд. мед. наук, врач-пульмонолог высшей категории Анна Леонидовна МАЧИЛЬСКАЯ.

У меня с детства слабые легкие. Несколько раз в жизни, в том числе уже когда стала взрослой, перенесла воспаление легких, довольно тяжело, лечили антибиотиками. А теперь меня все пугают коронавирусом, что он и так в первую очередь поражает легкие, а когда они еще и ослаблены, то совсем дело плохо. Как защититься от пневмонии?

Ю.С. Вольнова, г. Санкт-Петербург

Нелегкие проблемы легких

Возбудителей много

Воспаление легких, или пневмония, – это острое воспалительное инфекционное заболевание, поражающее преимущественно легкие. Оно возникает, когда по каким-то причинам слабеют защитные механизмы легких, падает их иммунитет. Основными возбудителями инфекционных пневмоний, передающихся воздушно-капельным путем, являются бактерии – пневмококки, стафилококки, стрептококки. Стафилококковая и стрептококковая формы встречаются довольно редко – болезни, вызванные этими возбудителями, развиваются в основном как осложнение после гриппа или невылеченных вирусных инфекций. Болезнь могут также вызвать паразитические микроорганизмы (хламидии и микоплазмы) и вирусы – аденовирус, герпес, риновирус. Нередко какие-то из них действуют совместно.

А в последние месяцы к ним добавился еще коронавирус COVID-19. Ученые разных стран установили, что этот вирус поражает эритроциты, а также разрушает мембраны (оболочки) альвеол, вызывая особую форму заболевания – химический пневмонит. Антибиотики на него не действуют. А пневмония может развиться уже потом, в результате острой нехватки кислорода из-за разрушения альвеол. Поэтому при заражении коронавирусом самое главное – защитить ткани легких от разрушения.

Не шутите с пневмонией

Пневмония может возникать после вирусной инфекции, выраженного переохлаждения, сильного стресса, иногда бывает осложнением хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Самое главное при заболевании – не заниматься самолечением, это опасно! Несмотря на огромный арсенал антибактериальных средств, пневмония порой приводит даже к летальному исходу. Как можно раньше обращайтесь к врачу.

Иногда пневмония протекает с минимальными симптомами, но они все равно есть. Даже на небольшой очажок воспаления в легких реагирует весь организм. Как правило, это повышенная температура. Она бывает субфебрильной (чуть выше 37°), но чаще все-таки возникают всплески высокой температуры. Появляются и респи-



раторные симптомы (кашель или покашливание), боль в грудной клетке при вдохе (если затронута плевра). Диагноз ставят по рентгеновскому снимку или компьютерной томографии. Если у вас 3-4 дня держится высокая температура, не ждите, что она пройдет сама собой или с помощью жаропонижающих средств, не тяните с обращением к врачу. С осложненной пневмонией справиться куда труднее.

Небулайзер и другие методы

Лечение при острой пневмонии осуществляется главным образом лекарственными препаратами – прежде всего антибактериальными. Сейчас подключают небулайзерную терапию. Небулайзер – это ингалятор, позволяющий больному вдыхать препарат глубоко в бронхи. Лечебный эффект от этого очень хороший.

При резком снижении дыхательной функции применяется кислородная терапия, а в самых тяжелых случаях, когда речь идет уже о жизни человека, используются аппараты искусственной вентиляции легких (ИВЛ).

Через 10-14 дней успешного лечения пневмонии (но не в начале заболевания) назначаются общеукрепляющие методы: массаж, галотерапия (соляная пещера), ароматерапия, физиотерапия. Для восстановления иммунной системы очень рекомендуется санаторий.

Коронавирус, дыхание, иммунитет

Пандемия COVID-19 наглядно показала, какое огромное значение для нас имеет дыхательная функция легких. Из китайских данных известно, что 80% людей, умерших от коронавируса, страдали хроническими заболеваниями легких. Больше всего падает дыхательная функция у людей старше 60-70 лет. Это выражается в снижении дыхательного объема – количества воздуха, которое мы вдыхаем за один раз. У здорового человека оно составляет 500 мл, а в старшем возрасте может снижаться до 350 мл, дыхание становится более поверхностным и учащается. Вместо обычных 14-16 вдохов в минуту человек делает их 20, а иногда и 30. Это приводит к плохому насыщению крови кислородом, а ведь насыщение крови и тканей организма кислородом – это определяющий фактор иммунитета! Клеткам иммунитета для их жизнедеятельности нужно много кислорода, а если в тканях его мало, иммунитет человека будет не на высоте.

К тому же частое поверхностное дыхание приводит к вымыванию из крови углекислого газа. А в условиях недостатка углекислого газа в тканях тела гемоглобин плохо отдает кислород, кислородное голодание усиливается, и от этого резко снижается иммунитет.

Чем более ослаблена у человека дыхательная функция, тем хуже будет работать иммунитет. Поэтому у людей старше 60 лет при встрече с коронавирусом, как и при других инфекционных заболеваниях дыхательной системы, смертность оказывается гораздо выше, чем у более молодых.

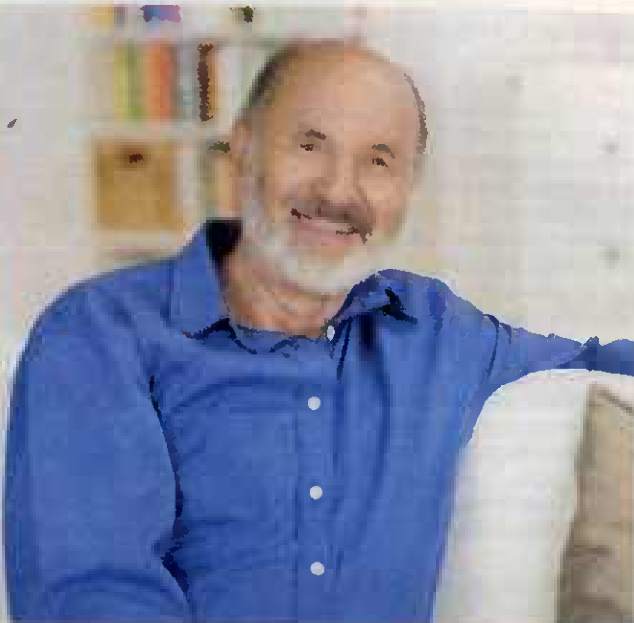
Кстати

Пневмония входит в десятку самых распространенных причин смерти в мире, а среди инфекционных заболеваний стоит на первом месте по частоте летальных исходов. От пневмонии ежегодно умирает 4,5 млн человек. Большинство из них мужчины – из-за пренебрежения своим здоровьем и курения, которое делает легкие уязвимыми к инфекциям.



Как укрепить легкие

- Необходимы активные прогулки на свежем воздухе с интенсивным дыханием, 1,5-2 часа в день – в поле, в лесу, в парке, что у кого есть поблизости. Такие прогулки стимулируют кровообращение и выработку костным мозгом новых лимфоцитов, готовых к борьбе с инфекцией.
- Профилактика легочных заболеваний – это здоровый, активный образ жизни, включающий посильную физкультуру.
- Не курите, особенно если кто-то в семье страдает легочной патологией.
- Чтобы легкие хорошо функционировали, им нужно очень много жира, поскольку они быстро обновляются и синтезируют новые клетки, мембраны которых состоят из жира. Поэтому в рационе должны быть хорошие животные жиры, в том числе молочные (сливочное масло, сметана и т.д.). Но нужны и растительные жиры – оливковое масло и др.
- Упадок дыхательной функции у пожилых людей связан с выключением диафрагмы из дыхательной работы. Восстановить естественное диафрагмальное дыхание можно с помощью специальных упражнений.



Как очистить легкие

При пневмонии и бронхитах самое сложное – очистить легкие от вязкой мокроты, которая не желает откашливаться, вместе с осевшей в альвеолах всякой пылью, смолами и микробами. Из-за легочного застоя человеку трудно дышать, температура не спадает, зато микробы в этой слизи прекрасно размножаются.

Один знакомый доктор показал мне, как можно самому очистить легкие с помощью особого выдоха, который он называет «выдохом с компрессией».

Чтобы вся слизь и грязь, которая накопилась в альвеолах легких и в бронхах, отлипла от их стенок, а потом можно было отхаркивать мокроту и избавляться от этой грязи, надо заставить легкие вибрировать.

Вы делаете обычный вдох, а выдох – в несколько приемов, с силой, через плотно сжатые губы, как бы протапкивая через них воздух. Громко, как паровоз.

У меня на первых порах несколько выдохов не получалось, и я каждый раз набирал новый вдох и чуть не падал в обморок. Потом мне объяснили, что дышать как паровоз не надо – происходит спазм сосудов в голове. Один раз набрали воздух, сжали губы – и 5-10 раз выдохнули. У меня сначала выходило не более 3 выдохов.

Дышал так по 3 минуты в день и уже на второй день заметил, что начал откашливаться – значит, пошел процесс очистки легких.

Леонид Васильевич Ерин, г. Великие Луки

Заставьте диафрагму работать

Говорят, что пневмония и другие болезни легких опасны тем, кто не умеет правильно дышать.

Особенно это касается нас, пожилых людей, ведь с возрастом дыхательная функция слабеет, потому что не работает диафрагма.

Но недавно мне рассказали про одно простое дыхательное упражнение, которое заставит диафрагму работать.

- Соединяем обе ладони вместе перед собой на уровне солнечного сплетения и давим ладонями друг на друга – не сильно, но ощутимо.
- Через 10-20 секунд возникает ощущение, что ладони прилипли друг к другу, как магнит к железу. Тогда подключаем дыхание.
- На вдохе руки перестают давить друг на друга, как бы размагничиваются, а на выдохе снова слипаются.
- Упражнение надо делать в тишине, сосредоточенно. В какой-то момент мы начинаем следить уже не за дыханием, а за руками (сжать-расслабить), как бы «дышим» руками.
- При этом из работы выключается верхняя дыхательная мускулатура, верхушки легких не раздуваются, а включаются низ легких, диафрагма – раздувается живот.
- Так дышать надо 5-10 минут в день. Если руки устают – можно опереть их о стол или поднимать ко лбу на вдохе и опускать к солнечному сплетению на выдохе.

В какой-то момент вы поймаете правильную технику дыхания диафрагмой, которое должно быть у каждого здорового человека.

С.В. Самотесов, г. Воронеж

Чудесная капля масла

Недавно я слышал рассказ одного индийского врача про аюрведу – древнеиндийскую медицину. В ней есть и совсем простые средства поддержания здоровья. У нашего здоровья – мириады врагов: пыль, бактерии, вирусы, грибы, которые мы каждый день вдыхаем в себя. Все они через нос и рот попадают на слизистые рта и носа и в дыхательную систему, вызывая заложенность носа, боли в горле, кашель, воспаление легких, а еще аллергические реакции. Но есть простой способ, как себе помочь.

- Берем эфирное масло душицы (орегано), его легко найти.
- Капаем 1-2 капли масла под язык и оставляем там.
- Делаем это 1 раз в день по утрам или 2 раза – утром и вечером.

Это чудесное масло очень хорошо действует на нашу дыхательную систему, помогает при проблемах с легкими, горлом, носом, синусами. Но те, кто не переносит его из-за вкуса, могут смешать 1-2 капли масла душицы с небольшим количеством воды и выпить.

Масло душицы обладает антибактериальным, антивирусным и антигрибковым эффектами, помогает при многих серьезных заболеваниях и при аллергии. А если человек здоров, то оно будет отличным средством профилактики.



Однако масло душицы помогает, только если вы ведете здоровый образ жизни и правильно питаетесь.

Петр Широков, Ленинградская обл.

Не пневмония ли у вас?

Сколько себя помню, моя мама вечно боялась, что у меня будет воспаление легких. При любой простуде с кашлем вызывала врача, но никогда ему не верила, что «никаких хрипов в легких пока не слышно». Выручала меня обычно бабушка, объяснявшая маме, какие признаки позволяют заподозрить у человека пневмонию. Вот эти признаки.



- У вас кашель. Это главный симптом пневмонии, но он бывает и при многих других заболеваниях дыхательной системы, носоглотки и сердца.
- Ваше состояние улучшилось, а потом наступило ухудшение, или, несмотря на все ваши усилия, «простудное заболевание» продолжается более 7 дней.
- На фоне других симптомов ОРВИ (температура, насморк, кашель) вы наблюдаете у себя или у близкого человека выраженную бледность кожи.
- Всякая попытка глубоко вдохнуть приводит к приступу кашля.
- Чувствуете одышку при невысокой температуре тела.
- При высокой температуре совсем не помогает парацетамол (панадол, эффералган, тайленол).

Это знание мне не раз пригодилось уже во взрослой жизни.

Ксения Юрьевна Абрамова, г. Саранск

Комментарий специалиста: ***знать основные признаки, позволяющие заподозрить пневмонию, очень полезно, но они нужны не для самостоятельной постановки диагноза, тем более не для самолечения, а для того, чтобы не тянуть с обращением к врачу.***

Как раскачать легочный иммунитет

Легкие всегда представлялись мне чем-то вроде мехов, качающих воздух. Но недавно друг рассказал, что это не так и можно стимулировать легочный иммунитет, чтобы наши легкие активно сопротивлялись микробам и вирусам. Ведь легкие первыми сталкиваются с инфекцией – мы просто ее вдыхаем. И если легкие работают правильно, то обеспечивают иммунитет на самых ранних стадиях. Есть простой способ разогнать, раскачать за короткое время легочный иммунитет, то есть добиться, чтобы лимфоидная ткань легких увеличила выработку иммунных клеток и веществ.

Чтобы лимфоидная ткань работала активно, в ней надо рефлекторным способом – через особые зоны на теле – резко усилить кровообращение и микроциркуляцию.

Наиболее доступная из таких зон находится у вершины угла, образуемого раздвинутыми указательным и большим пальцами. Там есть мышца (она двигает большой палец) – это зона, которую надо жестко простимулировать, и тогда кровоснабжение и микроциркуляция ваших легких сильно улучшатся.

Нужно очень сильно, до боли зажать эту зону большим пальцем другой руки с тыльной стороны, а указательным и средним – со стороны ладони, и выполнять активные массажные движения по 2-3 минуты утром и вечером.

Это лучшая профилактика вирусных инфекций.

Михаил Порфирьевич Кротов, г. Липецк

Народные средства не устарели

От пневмоний люди излечивались и в те времена, когда никаких антибиотиков еще и в помине не было. Наш участковый врач, старенькая женщина, которая лечила еще мою маму, всегда говорила, что, пока вы не испробовали лечение традиционными средствами, не спешите в аптеку за «бронебойными» таблетками. Моя мама так и делала, и я тоже стараюсь так жить.

- Температуру сбиваю комфортным душем – его можно принимать столько раз, сколько требуется, чтобы чувствовать себя прилично.
- Потогонный настой. 2 ст. л. сухих ягод (можно листьев) малины или 1 ст. л. цветков липы залить 1 стаканом кипятка, закутать. Настой малины можно пить через 10-15 минут, липового цвета – через 40 минут, процедив, в горячем виде. Принимать по 1 стакану до 3-4 раз в сутки. На ночь можно добавить 1 ст. л. меда.
- Сбор от кашля. 4 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. В остывший настой хорошо добавить 1 ст. л. меда.
- Отхаркивающий сбор. Смешать по 20 г корней алтея и солодки и 10 г семян укропа. 1 ст. л. сбора заварить 2 стаканами кипятка, настаивать



20 минут, процедить и принимать по 1/4 стакана через 3 часа.

Результаты отличные!

Марина Ильинична Торопова, г. Санкт-Петербург

Позиционный дренаж

Несколько лет назад я перенес пневмонию. Болезнь затянулась, температура не спадала, легкие были забиты вязкой мокротой, которая вообще не откашливалась. Массировать меня было некому, и я решил попробовать позиционный дренаж, о котором когда-то читал в журнале.

- Лежа на спине без подушки, я стал поворачиваться вокруг своей оси примерно на 45°, потом еще на 45°, еще и еще.
- После каждого поворота делал 4-5 медленных глубоких вдохов через нос с быстрым выдохом через рот. Если возникал приступ кашля, я откашливался, гнойную мокроту выплевывал.
- Потом усложнил задачу: после каждого глубокого вдоха слегка покашливал 3-4 раза. При выдохе и кашле надавливал руками на грудь, заставляя ее вибрировать там, откуда шел кашель.
- В тех положениях, в которых больше всего хотелось кашлять, я еще придвигался к краю кровати и спускал вниз одну руку, чтобы мокрота сильнее стекала в верхушку легкого.

Этот дренаж я делал 3 раза в день минут по 10, выпив отхаркивающего чая с алтейным корнем. К вечеру у меня мокрота начала отходить, а температура упала. Еще 2 дня продолжал, и пневмония ушла.

Н.Д. Воронков, г. Серпухов

Актуально!

Адаптогены и банки

В нашей семье сложились свои методы лечения простудных и легочных заболеваний. Антибиотиков мы с мужем всегда избегали из-за аллергии, а дети переносили болезни довольно легко, и мы старались их лечить по-домашнему.

- Главное – повышать сопротивляемость организма микробам и вирусам. Для этого мы все принимаем адаптогены. Чаще всего пьем экстракт элеутерококка. Профилактически мы принимаем его курсами месяц через месяц, по 1 ч. л. в рюмку воды утром до еды. А когда заболеваем, то принимаем по 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Так же можно принимать настойки женьшеня, аралии, родиолы розовой, пантокрина.
- Если при сильном кашле плохо отходит мокрота, делаем заболевшему баночный массаж. На смазанную вазелином кожу ставится банка на 200 мл. Присосавшейся банкой делаем скользящие массажные движения по спине от поясницы к шее. Продолжительность от 5 до 15 минут. Затем больного надо укутать одеялом и дать ему стакан чая с лимоном или малиной. Эта процедура проводится через день.

Ирина Викторовна Скорик, г. Кинешма

Помогут ингаляции

Я не знаю лучшего способа лечения заболеваний дыхательной системы, чем ингаляции. Когда-то подруга научила меня этой премудрости. Облегчается дыхание, отходит мокрота, снимается воспаление. Врачи рекомендуют аптечные препараты, но я предпочитаю противовоспалительные отвары трав (ромашки, зверобоя) и эфирные масла. Нельзя только делать ингаляции в самый острый период – до того, как прошел кризис.

- Я обычно использую пихтовое масло, которое чередую с эфирными маслами сосны и можжевельника.
- Капаю 3-4 капли масла на чайник или эмалированную кастрюльку с кипятком.
- Из чайника пар вдыхаю через носик, а кастрюльку накрываю бумажной воронкой и вдыхаю через узкий конец.
- Вдыхать целебный пар отваров трав или эфирных масел надо только ртом.
- Самое удобное средство для ингаляции – небулайзер.
- Для ингаляции при пневмонии рекомендуют мед, прополис, минеральную воду (для соляно-щелочных ингаляций), отвары шалфея, ромашки, мяты перечной, календулы, душицы, эвкалипта.

И.В. Высотская, г. Уфа

Комментарий специалиста: ***для ингаляций при пневмонии необходима консультация врача, он же назначит препарат. Ингаляции запрещены при аллергии на препарат, сердечно-сосудистых заболеваниях, одышке или тяжелой форме заболевания легких, высокой температуре тела.***

Не пропустите черный день

У каждого из нас свои слабости. Иногда мы даже принимаем их за сильные черты характера. Но с годами некоторые из них могут подточить душу, а это, как правило, заканчивается болезнями. Все-таки важно посмотреть на себя со стороны. Я и не представлял, что между бережливостью и скупостью такая тонкая грань!

Копейка рубль бережет

Мать растила меня одна, зарабатывала немного, поэтому экономила. «Копейка рубль бережет», – была ее любимая поговорка. Она научила и меня с детства беречь деньги.

Помню, все время на что-то копил, только редко покупал желаемое. В последний момент жалко становилось отдавать с таким трудом накопленные деньги. К тому же мама говорила, что в жизни каждого человека обязательно наступает черный день, когда деньги особенно нужны. И потому надо всю жизнь откладывать их, отказывая себе во всем.

Нет, жадным я никогда не был. Не стремился непременно что-то забрать у других и не завидовал никому. Просто не хотел тратить свои деньги, берег их, вот и все. После института устроился на завод инженером и вскоре женился. Карьера меня особо не интересовала, так что спокойно работал и откладывал треть зарплаты на черный день. Тем более появилась семья. Но именно из-за отношения к деньгам и возникли проблемы с женой. Все мои попытки объяснить, что деньги надо беречь, вызывали у нее приступы раздражения. Она постоянно покупала совершенно ненужные, как мне казалось, и дорогие вещи. Ей всегда что-нибудь хотелось. Начались скандалы. Я не выдержал такой безответственности. Детей у нас не было, и мы развелись.

Жди беды от холостяцкой еды

Все мои попытки наладить личную жизнь долго заканчивались неудачей. Мама умерла, так и не дождавшись черного дня, к которому готовилась всю жизнь. И я остался бы совсем один, если бы не Вера.

У нас сложились неплохие отношения, но жили мы раздельно, виделись по выходным. Когда после смерти мамы Вера предложила жить вместе, я отказался, помня свой печальный семейный опыт. Не было уверенности, что совпадем с ней в отношении к деньгам. Наверное, Вера любила меня, поэтому закрывала глаза на мою скрупулезную «бережливость».

Много лет покупая в магазинах по скидкам только самые дешевые продукты, после 40 лет я все-таки подорвал здоровье. Приступ случился неожиданно. Потом обнаружили воспаление желчного пузыря и одновременно поджелудочной железы. Но вначале вообще не понял, что со мной. Подумал, что просто поясницу застудил, потому что там тоже болело, и выше, и по бокам. Скорую вызывать – вроде не тот случай. Да и не хотелось в больницу. Поэтому начал натираться разогревающими мазями и питался в основном фастфудом. А нужны были, как позже выяснилось, наоборот, холод и голод. Хорошо, что вовремя спохватились, хотя и не сразу, через три дня мучений. В нашей бесплатной поликлинике вышло бы намного дольше. Да еще нужны силы, чтобы выдержать там все очереди.

Настало время тратить

Спасибо Вере – она настояла на срочном обследовании. Нельзя было больше ждать. Но срочно – значит не бесплатно, поэтому мы чуть не поссорились.

Вера говорила, что вот он настал, черный день, к которому я так готовился, что пора доставать копилку! Тут у меня началась паника. Как же трудно было заставить себя потратить деньги на врачей! Но Вера не отступала. И еще кое-что произошло.

Королева нищих

Внезапно умерла моя соседка Любовь Николаевна, одинокая старушка, глубоко несчастный человек.

Такой ужасающей нищеты, как в ее квартире, я не видел никогда. Время там будто остановилось лет пятьдесят назад. Ни одной новой вещи, разруха, запах тлена. Даже жутко было заходить, когда Любовь Николаевна просила ввернуть лампочку в люстру. Лампочку она никогда не покупала, а выпрашивала. Сердобольные соседи ни разу не отказывали, видя, во что она одета. Уж на что я не любил тратиться на новую одежду, обувь, но до нее мне было как до Луны.

Исхудавшая Любовь Николаевна всем жаловалась, что крохотной пенсии не хватает даже на самые необходимые лекарства. А болезней у нее было много, впрочем, как у многих в старости. Старушка частенько просила у соседей то хлеб, то сахар, то чай. Конечно, ей давали больше. Однажды встретил ее возле церкви с протянутой рукой. Мне Любовь Николаевна объяснила, что всю милостыню жертвует на церковь. Правда, ни одной иконы у нее дома ни разу не видел.

Так вот, пока я болел, Любовь Николаевна скончалась. Просто от старости, ей было под 90. И в ее квартире нашли просто огромную сумму денег. Больше всего меня потрясло, что и советских тоже. Получается, она давно была довольно богатым человеком, а жила в полной нищете. Вот я и задумался, какой смысл в такой жизни. У старушки и наследников-то не было.

Прозрение

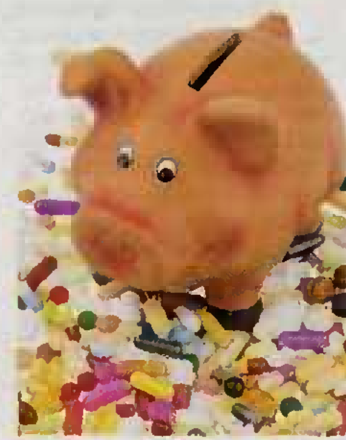
История Любови Николаевны помогла мне посмотреть на себя со стороны. Ведь я медленно и уверенно шел по тому же пути. Даже не заметил, как бережливость превратилась в патологическую скупость. Дожил до того, что и на здоровье стало жалко потратиться!

Конечно, надо иметь сбережения на черный день. Но все хорошо в меру! Вот умру – и кому они достанутся? Хорошо если Вере. А если какой-нибудь алкоголик их случайно первым найдет? Я же большую часть денег дома хранил, банкам не очень-то доверял. Ведь пропьет их алкоголик да еще и посмеется надо мной! Как представил такое, плохо стало. Вспомнил всю свою сознательную жизнь. А где же моя радость? Где настоящие друзья, дети, путешествия, добрые дела? Где здоровье наконец?

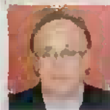
Позвонил Вере и сказал: «Приезжай, моя радость». Мы взяли такси и поехали сдаваться врачам. В медицинском центре все обследования сделали за один раз и сразу же отвели к специалисту. Лечение подобрали грамотно, назначили диету, и через месяц я был здоров. Хотя доктор предупредил, что все эти воспаления становятся хроническими, если вот так питаться и дальше.

Оказалось, Вера отлично готовит. Как же приятно, когда о тебе заботятся и ты тоже каждый день стараешься чем-нибудь порадовать близкого человека! Мы съездили на юг, и я впервые искупался в море. Нет слов, чтобы передать впечатления. И главная радость – наша маленькая дочка, которой хочется подарить весь мир!

Н.С. Федосов, г. Томск



Все болезни – от душевных невзгод



Не зря в народе говорят, что все бопезни от нервов. Что такое психосоматические забопевания и как с ними справиться? Об этом рассказывает петербургский невропог и психотерапевт с 30-петним опытом работы Вапери й Дементьевич Рыжков.

Последствия невротических состояний

– Волерий Дементьевич, сейчас много говорят о психосомотических заболеваниях. А что токое психосоматико?

– На рубеже XIX-XX веков появилась отдельная ветвь медицины – психосоматическая. Слово «соматический» происходит от греческого слова «телесный», а слово «психо» переводится как «душа». То есть здесь учитывается тесная связь здоровья органов человека с его душевным состоянием.

– Кокие телесные недуги связаны с душевным состоянием?

– Болезней, связанных с расстройством психики, множество. От них могут пострадать разные органы, системы. Так, нарушения психики приводят к латологиям сердца, сосудов, печени, заболеваниям органов дыхания и желудочно-кишечного тракта, к ожирению и сексуальным расстройствам. Поэтому врачу любой специализации непременно следует обращать внимание на душевное состояние больного. И работа специалиста должна включать в себя психоанализ. Необходимо не только видеть больной орган, но и учитывать душевный мир человека.



– Можете ли вы привести типичный пример?

– В медицинской литературе отмечается, что чуть ли не 80% всех диспепсических расстройств (нарушений пищеварения) изначально связаны с изменениями эмоционального фона. А у 56% людей старше 65 лет, страдающих запорами, они вызваны невротическими состояниями.

Так начинается астма

– Что нодо делоть, чтобы эмоции не привели к серьезнай балезни?

– Есть два пути. Во-первых, надо давать выход своим эмоциям. Это путь «отреагирования», не позволяющий потоку негативной энергии навредить ослабленным органам. Во-вторых, следует разобраться в причине возникновения отрицательных эмоций и попытаться изменить либо нежелательную ситуацию, либо свое отношение к ней и поведение.

– Кок вы роспознаете людей с психосоматическими заболеваниями?

– Например, входит в кабинет пациент и сразу говорит, что у него астма. Он несет свой диагноз впереди себя, как флаг. На вопрос, что его беспокоит, не перечисляет такие симптомы, как кашель по утрам, приступы удушья. Человек сразу же начинает говорить о своих проблемах с родственниками. Рассказывает, как они его донимают: без конца говорят, что он обязан сделать, «давят» на него. И в такие моменты начинаются приступы кашля. В этом случае кашель – защитная реакция на давление родственников. Причем приступы могут быть связаны с пневмонией или бронхитом. Но чаще всего действительно с бронхиальной астмой.

– Значит, человек начиноет кошлять, когда у него еще нет серьезной болезни?

– Бывает, патологии пока нет, но человек боится, например, потерять свободу самовыражения, право самому решать собственные проблемы. И на этом фоне нарушается способность ритмично вдыхать и выдыхать. Вспомните капризы детей: взрослый забирает что-нибудь у играющего ребенка, а тот начинает плакать, затем страшно закашливается, как астматик. И в результате получает отнятую игрушку. Эта ситуация закрепляется в памяти, и потом в похожих случаях уже у взрослого человека начинается кашель.

– Та есть «псевдоастмотик» может «зароботать» настоящую остму?

– При определенных условиях может развиться истинное заболевание. Причем такими условиями становятся как обычная грязь (пыль, пух), так и психологическая, связанная с конфликтной ситуацией.

– Кок не допустить токого?

– В подобных случаях многим помогает аутогенная тренировка. Она позволяет контролировать работу своих органов.

– Аутогенная тренировко помогает только при остме или при неврозе сердцо тоже?

– Таким больным помогают и аутогенная тренировка, и загородные прогулки, и рациональное питание. Что касается питания, то лица в данном случае должна быть легко перевариваемой. Не стоит увлекаться, например, сырыми овощами, лучше их тушить.

Болезней, связанных с расстройством психики, множество. От них могут пострадать разные органы, системы. Так, нарушения психики приводят к патологиям сердца, сосудов, печени, заболеваниям органов дыхания и желудочно-кишечного тракта, к ожирению и сексуальным расстройствам.

Невроз сердца и страх

– В ноше время по причиноам смертности но первом месте сердечно-сосудистые забалевония. Как они связаны с психикой?

– В качестве примера можно привести невроз сердца – боязнь перебоев в сердцебиении, удушья, страх быть покинутым. Человеку все время необходимо, чтобы окружающие видели, как он страдает. У таких людей из-за неумения правильно распределить свои силы и возможности возникает напряжение между агрессивными импульсами, с одной стороны, и чувством зависимости – с другой. В этих случаях часто бывает дыхание со вздохами, и приступы удушья – не редкость.

– Что же делать?

– Если лечение сердца не помогает, надо идти к психотерапевту. Или самостоятельно оценить ситуацию, разобравшись в личностных проблемах. Ведь в немалой степени каждый сам себе врач. Главное – не перевести стрелки функционального расстройства на путь болезни.

Полезные советы

– Кокие еще рекомендоции вы доете стродоющим от невразо сердца?

– Советы простые:

- не будьте агрессивными по отношению к людям, от вас зависящим, а то наживете врагов;
- умейте расслабляться и в обществе, и в кругу семьи;
- учитесь любить и уважать близких, родных;
- по возможности больше общайтесь со спокойными, флегматичными людьми, а не с теми, у кого взрывной характер, темперамент, кто не склонен выслушивать других.

Энергетическая еда

– Некатарым из нас всетоки прихадится пастаянно контоктировоть с неабузданными личностями. Как же при этом не патерять здаравье?

– С такими людьми старайтесь решать все вопросы на природе, например во время прогулки, а не в закрытом помещении. Ни в коем случае не на кухне во время еды!

– Пачему?

– Дело в том, что эмоции – это наша энергетическая еда. И если плохую энергетическую еду заесть обычной пищей, то может остаться негативный энергетический след, который с большой долей вероятности приведет к пищевому дисбалансу, плохому пищеварению. Это в лучшем случае.

– А в худшем?

– К гастриту или патологии поджелудочной железы. Помните, что желудочно-кишечный тракт обычно первым страдает от невротических срывов, особенно в период эпидемий.

Как улучшить пищеварение

– Какие советы кок психолог вы доете страдающим ат плахога пищеварения?

– Научитесь понимать сигналы организма как реакцию на ваши эмоции, чувства:

- рвота иногда бывает выражением раскаяния, а отказ от еды – покаяния;
- боли в животе нередко связаны с невозможностью что-либо переработать, усвоить, принять. Например, информацию или сложные отношения;
- запор (задержка стула 2-3 дня) – невозможность что-либо отдать, а диарея (частый жидкий стул в течение дня) – желание выбросить, исключить что-то из жизни. Поэтому в первом случае стоит стремиться к общению, быть более доброжелательным, доверчивым и менее подозрительным. Во втором же случае следует стать более сдержанным, уравновешенным, усидчивым, вести более спокойный образ жизни;
- язвой желудка и двенадцатиперстной кишки зачастую болеют носители семейных конфликтов. Положительные эмоции в семье на 99% излечивают от психосоматической язвы. А вот алкоголь только усугубляет проблему. Советую не пить, даже если очень хочется расслабиться. Ведь алкоголем не смыть обиду от потерянной любви. Меняйте стиль жизни – и начнет меняться характер отношений.

Причины ожирения

– Расскажите, пажалуйста, а причинох ажирения. Она ведь тоже бывоет связана с психапагическими праблемами?

– Когда человек получает недостаточно любви, душевного тепла, он начинает сам себя вознаграждать едой, то есть гасить душевный голод обильной и чаще всего углеводной пищей.

Поджелудочная железа такую нагрузку долго выдерживать не может. Как результат – диабет, панкреатит или ожирение.

– Но почему люди, у которых уже есть ажирение, продолжают набирать вес?

– У них часто притупляется чувство насыщения и наблюдается один из следующих типов пищевого поведения:

- приступообразное питание. Аппетит появляется внезапно, еда поглощается в экстазе (такое состояние подобно опьянению), причем в огромном количестве;
- постоянное питание. Аппетит появляется с утра и остается в течение всего дня. Человек всегда хочет есть и всегда ест;
- ночное питание. Голод обуревает лишь к вечеру, и чувство насыщения не приходит. Человек даже просыпается по ночам, ест и снова ложится спать, а наутро у него нет аппетита.

– Разве мажна на самам деле утешить себя едой?

– Недостаток любви сродни голоду. Но еда ее, конечно, не заменит. Поэтому надо прежде всего четко осознать свои психологические проблемы. Тогда можно будет изменить поведение, пищевые привычки.

Техника полного расслабления

– Воприй Дементьевич, вы часто упоминаете аутогенную трениравку. Насколько оно эффективна при психасаматических заболеваниях? Расскажите о ней подробнее, пожолуйсто.

– Аутогенная тренировка – это волевой процесс, в котором ведущее место занимают самоубеждение и самовоспитание. Техника учит разговаривать со своим телом: с каждой клеткой, мышцей, с каждым нервом. Аутотренинг помогает при разных душевных невзгодах, а уж тем более при первых признаках любой болезни.

– Есть розные методики аутатренинга. Какие вы посоветуете читотелям «Лечебника»?

– Рекомендую одну из методик аутогенной тренировки, разработанную Санкт-Петербургским институтом усовершенствования врачей в 1987-1989 годах. Ее авторы В.С. Лобзин и В.Д. Рыжков. Это комплексное лечебное средство, воздействующее и на эмоции, суждения, самосознание человека.

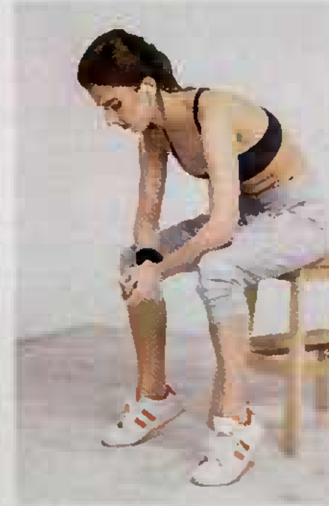
– Для зонятий нужны кокие-то особые условия?

– Сразу отмечу, что помещение для тренировок должно быть затемненным, прохладным, без внешних раздражителей. Одежда свободная. Можно принять одну из следующих поз: удобно сидя на стуле, полулежа в кресле, лежа на спине. Упражнения необходимо делать сосредоточенно, внимательно, лучше с закрытыми глазами.

– В чем суть упражнений?

– Для регуляции мышечного тонуса сначала нужно добиться напряжения мышц, а потом расслабления. Мышцы напрягайте постепенно, плавно, а расслабляйте сразу, быстро. Напряжение – на вдохе, расслабление – на выдохе.

Беседовала Елена Егорова



Аутогенная тренировка

1 Пастепенное расслабление:

- для расслабления мышц лица крепко зажмурьте глаза на вдохе и, выдохнув, сразу расслабьте их;
- чтобы расслабить руки, плечевой пояс, следует напрячь сначала мышцы в области плеч, потом предплечий, пальцев, а затем расслабить эти мышцы в обратном порядке;
- расслабьте спину. Для этого на вдохе приподнимите поясницу, опираясь на крестец и лопатки. Зафиксируйте это положение, затем со свободным выдохом дайте спине «упасть»;
- наконец расслабьте ноги таким же образом, как руки. Начинайте напрягать мышцы бедер, голеней, стоп, а затем быстро расслабьте их в обратном порядке.

2 Теперь, когда тело расслаблена, займитесь самовнушением:

- если вы страдаете астмой, то проговаривайте про себя протяжно, растягивая слова, особенно гласные звуки: «Дыхание свободное и легкое, вдох – выдох. Ничто не мешает мне свободно дышать, вдох – выдох»;
- при язве желудка помогают такие слова: «Мой желудок работает хорошо. Соков выделяется достаточно. Съеденная пища вкусная и калорийная. Она правильно переваривается. Ощущения приятные». Мысленно произнося эти слова, поглаживайте живот;
- от ожирения можете попробовать следующий настрой: «Каждая клетка моего организма работает хорошо, все ровно, ритмично. Сжигаются лишние жиры, выводятся шлаки. Тело становится легким, стройным, красивым».

Настурция: целебная и съедобная

Это неприхотливое растение весьма популярно у садоводов. Его ценят за красоту ярких цветков, разнообразие сортов и широчайший спектр применения: от декора и кулинарии до народной медицины.

Капуцин на грядке

Настурция (также капуцин) способна украсить любой цветник. Мало того что крупные темно-зеленые листья и многочисленные цветки ярких оттенков весьма эффектны, они еще и съедобны! Настурция вдобавок обладает лечебными свойствами.

Ею лечат малокровие, дерматозы, почечно-каменную болезнь, бронхиты, она способствует росту волос. Особенно хорошо зарекомендовала себя настурция как противоцинготное средство. Количество витамина С в ней в 10 раз выше, чем в обычных салатных листьях! Еще богаче она антимикробными веществами: фитонцидами и провитамином А.

Есть несколько секретов выращивания капуцина, которые я обязательно учитываю.

Настурция очень теплолюбива, поэтому не нужно спешить с посевом. Возвратные заморозки неминуемо погубят нежные саженцы. Если же хочется ускорить наступление цветения, сажать настурцию лучше рассадным способом. И при этом желательно выращивать ее в торфяных горшочках или в стаканчиках с выдвижным дном, так как у этого растения поверхностная и нежная корневая система. Высевают в емкости по 3 семени. Посадку в грунт проводят только с земляным комом в начале июня. Обычно срок прорастания семян до первого цветения составляет 1,5-2 месяца.

Непосредственно в грунт семена настурции сеют в конце мая, предварительно замочив их на сутки в воде. Набухшие семена высаживают по 3-4 штуки в каждую лунку. Углубляют в землю на 2 см, делая промежуток между посадками 30 см.

Растение предпочитает солнечное место, умеренно плодородную и дренируемую почву, хорошо отзывается на подкормки калием и фосфором, непрерывно формируя обилие цветков. Молодые растения нужно регулярно поливать, тогда они хорошо разрастаются. Вплоть до начала цветения подкармливают сеянцы настурции полным комплексным удобрением (3-4 раза в месяц).

Пожелтевшую зелень и появляющиеся коробочки с семенами убирают. Если требуется собрать посевной материал, оставляют небольшое количество вызревать на стеблях. Собирать можно, когда коробочки высохнут и будут легко отделяться от стеблей.

Валентина Никушина, г. Москва

Кстати

Цветки и листву настурции добавляют в супы, салаты и бутерброды, также ими украшают различные блюда. Маринованные плоды по вкусу схожи с каперсами. Если семена хорошо просушить и размолоть, то получится приправа с характерным запахом, которую можно использовать вместо черного перца.

Цветок – чистильщик почек

Когда у мужа диагностировали начальную стадию мочекаменной болезни, я кинулась за советом к тете. Она у меня знаток народной медицины, любой таблетке замену запросто отыщет. Вот и от нашей беды нашлось лекарство – обычная настурция, которая украшает мой цветник!

В ее составе содержится немало калия, алкалоидов, гликозидов, флавоноидов и дубильных веществ. Благодаря такому богатому составу настурция с успехом применяется в народной медицине.

Считается, что при заболеваниях почек и мочевыводящей системы хорошее терапевтическое действие оказывает прием отвара из настурции. Любая часть растения измельчается и заливается кипятком из расчета 0,5 л воды на 1 ст. л. сырья. Отвар следует томить 15 минут на водяной бане, после чего настоять 45 минут и процедить. В течение дня необходимо трижды выпивать по стакану такого лекарства.

П.Г. Шаршина, г. Кирсанов

Долголетие – на клумбе

Под цветник я отдельный участок не выделяю, сажаю цветочки прямо между грядками с овощными культурами. И глазу приятно, и для огорода польза. Например, всего несколько кустиков настурции защищают овощи от белокрылки и капустной белянки. А еще это растение незаменимо в меню людей «серебряного возраста», а также тех, кто страдает нарушением обмена веществ, связанным с возрастными изменениями.

Содержащиеся в растительном сырье серные соединения облегчают состояние при атеросклерозе, а тропеолин, присутствующий в растении, усиливает сокращение сердечной мышцы.

Эфирное масло настурции замедляет процесс старения, поэтому в диету пожилых людей рекомендуют включать салаты и приправы с добавлением настурции как профилактику против старческого слабоумия.

А еще из листьев настурции можно приготовить целебный настой – эффективное средство для снижения холестерина в крови.

1 ст.л. сухого сырья (цветков и листьев) залить 1 стаканом кипятка и настоять полчаса. Готовый настой принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

Е.М. Сезнева, г. Саранск

Полезные рецепты

- **При кожных заболеваниях** смешать в произвольной пропорции листья настурции, ее побеги, незрелые семена и растереть до состояния кашицы. Добавить любой внутренний жир, масло или детский крем в пропорции 1:2. Наносить мазь на поврежденный участок тонким слоем.
- **При выпадении волос** 150 г сырья (бутоны, листья, плоды) залить 3 л воды, прокипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Этот отвар подходит для мытья волос любого типа.
- **При хроническом, остром бронхите и других простудных заболеваниях** любую часть растения измельчают и заливают водкой (1 стакан на 2 ст. л. настурции) и настаивают 2 недели в теплом темном месте, иногда взбалтывая. Процеженную настойку принимают по 25 капель 3 раза в день.
- **Если ощущается слабость, шалят нервы, беспокоят меланхолия и депрессия,** поможет настурция. Листья и цветки высушить, семена измельчить в кофемолке и использовать так же, как соль и пряности, добавляя в пищу.

Коррекция вросших ногтей

Казалось бы, пустяк – вросший ноготь. Но если вовремя не обратиться к врачу и не провести правильное лечение, то эта на первый взгляд мелочь может обернуться серьезными осложнениями. И хорошо, что существует так много методов борьбы с этим явлением, и о некоторых из них мы сегодня расскажем.



Ноготок к ноготку

Наверное, вросший ноготь на ноге – проблема, знакомая многим. Такое происходит, если у вас тесная обувь или вы неправильно обрабатываете ногти на пальцах ног. Именно поэтому начинается процесс деформация ногтевой пластины и ее врастание в околоногтевые валики пальцев, и далее – воспаление, нагноение. И передвигаться вы не сможете спокойно – при ходьбе будет появляться боль. Да и от внешней привлекательности вашего ноготка не останется и следа!

Медики называют это заболевание онихокриптозом. Бороться с недугом легче на ранней стадии, когда внедрение ногтя в кожу еще неглубокое. И тут помогают средства, размягчающие ногтевую пластину, – мази, ванночки с травами, примочки, после которых проводится коррекция врастающего в кожу края. Такой метод называется консервативным.

Но есть еще хирургический, когда вросший край ногтя, ногтевое ложе и часть ногтевого корня иссекаются. Иногда удаляется и вся ногтевая пластина (площадь удаления ногтя зависит от степени распространения воспаления).

Но порой, чтобы не прибегать к радикальным методам, для лечения вросшего ногтя используют корректирующие системы (скобы, пластины). Такой метод лечения получил название «ортониксия» и позволяет без операций исправить деформированные ногти.

Необычные конструкции

Какие же специальные приспособления применяют в ортониксии?

1 **BS-пластины.** Их изготавливают из нержавеющей стали, они бывают различной толщины. Врач подбирает BS-пластину необходимого размера, а затем фиксирует ее на ногтевую пластинку с помощью специального клея. За счет жесткости пластины постепенно выравнивается поверхность ногтя – его уголки приподнимаются, происходит корректировка направления роста ногтя.

3 **Скоба Фрезера.** Это – ортопедическая конструкция, изготовленная из тонкой проволоки. Скоба надевается на ногтевую пластину, приподнимает деформированный ноготь и заставляет его сохранять правильное положение.

3 **Тампонада** представляет собой тампон (каполин, пропитанный антисептиком), который приклеивается под уголок ногтевой пластины, тем самым приподнимая ее над валиком. Постепенно происходит разгибание деформированной ногтевой пластины, вплоть до создания ногтевого свода, соответствующего норме.

Быстро и безболезненно

«Несколько лет назад на ноге образовалась так называемая "косточка", а вскоре появилось и еще одно "прелесть" – ноготь на большом пальце сильно деформировался, врос в кожу. Скобы и пластины не помогли, поэтому решила сделать лазерную коррекцию. Хотела узнать, ноготь будет удаляться полностью или частично?»

И.Е. Завикова, г. Верея

Считается, что лазерная коррекция вросшего ногтя – самый эффективный метод лечения на сегодняшний день. При коррекции лазером ногтевая пластинка полностью не удаляется, а обрабатывается лишь поврежденная ткань и вросшая часть ногтя. Процедура состоит из нескольких этапов.

Сначала производится обезболивание того участка, который нуждается в коррекции. Для этого используется местная анестезия.

Затем выполняется удаление той части ногтевой пластины, которая вросла в кожу. Лазерный луч «выпаривает» кусочек вросшего ногтя. Происходит это без разрезания кожных тканей. Проникая глубоко под кожу, луч лазера формирует своеобразный тоннель, через который происходит испарение тканей корня ногтевой пластины. Сильное излучение не только обеззараживает ткани, устраняя воспаление, но и уничтожает все грибковые инфекции в области поражения.



В завершение осуществляется чистка боковой стенки пальца, где происходило врастание ногтя. Также лазер «запаивает» поврежденные кровеносные сосуды, поэтому данную процедуру можно считать практически бескровной.

Надо сказать, что процедура много времени не занимает – длится она всего 20-30 минут. Период восстановления проходит достаточно быстро – 5-7 дней. И еще одним плюсом лазеротерапии является отсутствие рецидивов – на том пальце, где проводилась операция, ноготок будет идеальной формы!

Но чтобы впоследствии не произошло врастание ногтя, надо носить удобную просторную обувь. И, делая педикюр, нужно помнить о том, что ногти на ногах следует состригать по прямой линии (нельзя делать закругления в уголках).

Особый метод

«Чтобы избавиться от вросшего ногтя, мне предложили радиоволновой метод. Что представляет собой это процедуру?»

И.Е. Рысина, г. Павловский Посад

Радиоволновой – это способ лечения, при котором удаляется только врастающий участок ногтевой пластины (шириной несколько миллиметров!) и участки поврежденных мягких тканей. После этого радиоволной обрабатывается ложе удаленной части ногтя и ростковая зона. Если существует необходимость, то проводится удаление так называемого «дикого мяса» (излишков выросших мягких тканей).

Важно и то, что приборы прижигают мелкие сосуды, поэтому кровотечения не возникают. И швы накладывать не требуется – достаточно антисептической повязки, чтобы после процедуры пациент отправился домой.

Операция бескровна и безболезненна, поскольку выполняется под сильной местной анестезией. А процесс реабилитации происходит достаточно быстро – полное заживление наступает уже через неделю.

Есть и еще один плюс у радиоволнового лечения вросшего ногтя – после него практически не бывает рецидивов.

Кожа любит кислинку!

Правда ли, что ежедневное мытье мылом может стать причиной кожных проблем? А как же тогда поддерживать чистоту и гигиену?

Л.С. Муравлева, г. Казань



Отвечает врач-дерматолог В.О. Покровская

Наша кожа – не стерильный материал, подобный пластиковому покрытию. Она «живая»: на ее поверхности постоянно находятся миллиарды микроорганизмов – бактерий и грибков. Это наши защитники, нормальная, здоровая микрофлора, которая не дает размножаться болезнетворным микробам. Нормально существовать они могут только в особой пленке, которую называют мантией Маркионини. Она состоит из десятков соединений, но основу ее составляют молочная кислота и другие жирные кислоты. Из-за этого кожа имеет кислую реакцию. Она варьируется у разных людей и в разном возрасте в пределах pH от 5 до 6 (слабокислая реакция). Для сравнения, нейтральный pH воды равен 7, а у среднестатистического натурального (то есть без «химии») мыла он составляет 8-9, то есть достаточно сильная щелочная реакция. Современные гели и жидкое мыло могут быть более щадящими, но все равно они щелочные.

Когда мы моемся с мылом, кислотная мантия кожи разрушается, что плохо сказывается на микрофлоре. Через несколько часов благодаря потовым и сальным железам она восстанавливается, но урон ей нанесен. Если вы используете моющие средства 2-3 раза в неделю, микрофлора страдает, но не сильно. Когда же это происходит ежедневно, а иногда и дважды в день, кислотная мантия и полезные микробы уничтожаются постоянно и надолго. Снижается местный иммунитет кожи, повышается риск развития грибковых и бактериальных инфекций, кожа сохнет, шелушится, даже несмотря на лосьоны и масла, которые вы втираете после мытья.

Значит ли это, что мыться не нужно? Конечно же, нет! Гигиена и чистота – великие достижения цивилизации. Просто не нужно постоянно намыливаться! Обычная теплая вода и щетка с мягкой щетиной отлично справляются с задачей. Мыло, лучше щадящее, без ароматизаторов и красителей, используйте только в самых загрязненных местах. Для удаления отмерших частичек кожи можно использовать домашние скрабы на основе овсяных хлопьев или кофе с добавлением капельки яблочного уксуса. Мыльного мытья раз в неделю вполне достаточно.

Сразу отмечу, что все это не касается рук! Их нужно мыть с мылом после каждого посещения туалета и возвращаясь домой с улицы. Сейчас частое мытье рук особенно актуально. Кожа кистей рук намного устойчивее и обновляется быстрее, так что мытье ей не повредит.

Глина внутрь: противопоказания

Я хочу провести курс очищения глиной, принимая ее внутрь с водой. Есть ли к этому какие-то противопоказания?

С.Е. Гиркина, г. Кострома

Отвечает врач-натуротерапевт С.Д. Борисов

Глина – уникальное целебное средство, особенно в виде компрессов, примочек, болтушек, обертываний. Она помогает вылечить многие кожные и суставные болезни, омолаживает кожу, вытягивает внутреннюю боль. Внутрь в небольших количествах (не больше чайной ложки в сутки) ее принимают, запивая водой, как натуральный энтеросорбент. Само собой разумеется, что эта глина должна быть очень чистая, собранная в экологически чистых местах. Ее нужно обязательно растереть и просеять, чтобы удалить все примеси – песок, веточки, камушки. Лучше покупать аптечную глину, отдавая предпочтение белой (каолину), которая обладает лучшими сорбционными свойствами.

Честно говоря, глина – далеко не лучший сорбент. В этом плане она уступает даже активированному углю, а современные энтеросорбенты на основе диоксида кремния и лигнина действуют в десятки раз сильнее. Минералы же из глины наш организм практически не усваивает, их лучше получать из растительной пищи.

Конечно, у приема глины есть противопоказания, и достаточно серьезные.

- Она категорически противопоказана при сильных воспалениях желудка и кишечника и наличии язв на их стенках. Кстати, наружно, в виде компрессов на область живота, глина принесет в этих случаях пользу.
- Запоры, слайки в кишечнике, желчнокаменная болезнь – тоже строгие противопоказания.
- Нельзя принимать глину при онкологических заболеваниях органов пищеварительной системы.
- Детям она противопоказана, поскольку может вызывать раздражение нежной слизистой и приводить к запорам.



Шоколад и подагра

Я очень люблю шоколад, съедаю по плитке в день. Слышала, что это может привести к подагре. Действительно ли это так?

Е.С. Гусева, г. Коломна

Отвечает врач-ревматолог И.М. Соболев

Если вы когда-нибудь видели список продуктов, которые нужно ограничить или исключить при подагре, вы наверняка заметили, что в него входит шоколад. Почему-то не указывается, какой. На самом деле, качественный черный (более 70% масла какао) шоколад без сахара и прочих добавок, а также горячее какао без подсластителей и сливок, пусть они и не очень вкусны, полезны даже при сильной подагре. Все дело в высоком содержании флавоноидов и антиоксидантов, которые снижают воспаление, препятствуют кристаллизации мочевой кислоты (именно она приводит к подагре), поддерживают в норме артериальное давление. Конечно, и тут нужно не переусердствовать: 40-50 г горького шоколада или чашка какао в день – максимум.

А вот молочный и вообще любой сладкий шоколад, конфеты и особенно любые батончики, в которых на самом деле сахара, жира и добавок куда больше, чем собственно шоколада, действительно провоцируют подагру и ухудшают ее течение. От них нужно отказаться категорически. Это не только спасет вас от подагры, но и положительно скажется на весе, состоянии артерий и печени.

Почему пульсирует живот?

У меня периодически возникает ощутимая пульсация в области живота, как будто там тоже есть сердце. Боли и других неприятных ощущений нет, оно проходит само. Стоит ли переживать?

В. Крупенин, г. Киров

Отвечает врач-хирург К.Д. Логинов

В области живота достаточно близко к поверхности проходит крупная брюшная аорта. Как и все артерии, она пульсирует в ритме сердца, но обычно мы этого не замечаем. На фоне стресса, после физических нагрузок, парилки или переедания, то есть когда сердцу приходится работать ►

с повышенной силой, некоторые люди могут отмечать эту пульсацию.

Ничего страшного в этом нет, если она быстро проходит после отдыха, расслабления или через какое-то время после приема пищи.

Однако если такая заметная пульсация возникает без причины, держится долго, сопровождается другими неприятными симптомами (болью, нарушениями стула, тошнотой, рвотой, появлением сосудистой сеточки на коже живота), нужно как можно быстрее обратиться к врачу.

Начните с гастроэнтеролога, поскольку чаще всего пульсация и подергивания брюшных мышц указывают на проблемы с пищеварительной системой – гастрит, язвенную болезнь, панкреатит, колит и другие. Четко сообщите доктору о всех других сопутствующих симптомах, даже если это всего лишь изжога или запор.

Самый опасный случай, при котором может (но далеко не всегда) возникать пульсация в области пупка или чуть выше, – аневризма (выпячивание стенки) брюшной аорты. Определить ее поможет УЗИ брюшной полости. Основная группа риска – мужчины старше 60 лет, злоупотребляющие сигаретами и алкоголем, хотя аневризма может возникнуть у всех. Пульсация в таком случае возникает даже в состоянии покоя. Затягивать нельзя, нужно обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить это опасное для жизни состояние, чреватое разрывом сосуда и внутренним кровотечением.

Комары и новый вирус

Скоро начнется сезон насекомых. Меня волнует вопрос: не смогут ли комары и мошка передавать коронавирус? Ведь распространяют же они малярию и другие болезни.

М.В. Рыжова, г. Петрозаводск

Отвечает врач-инфекционист О.Л. Потапова

Знаете ли вы, что комары, а не акулы, волки, змеи и пауки, являются самыми смертельными животными на Земле? А это так: переносимые ими болезни ежегодно уносят сотни тысяч жизней.

Комары разных видов являются переносчиками малярии, желтой лихорадки, лихорадки Денге – опасных для жизни заболеваний, которые даже сейчас не так просто лечатся.

К счастью, другие возбудители болезней, в том числе коронавирусы, вирусы гриппа, кори, гепатита или ВИЧ, передаваться через кровососущих насекомых не могут, в том числе и новый коронавирус.

Дело в том, что малярийный плазмодий или вирус желтой лихорадки попадает в наш кровоток не с кровью другого человека, а со слюной комара, которую он впрыскивает, чтобы замедлить свертывание крови и облегчить свое питание.

Возбудители этих заболеваний сотни тысяч лет приспосабливались к этому, тело комара для них – мини-инкубатор. Все же остальные вирусы и микробы, попадая в насекомое с выпитой кровью, отправляются в его желудок, где и погибают. К тому же при новом укусе комар не впрыскивает в очередную жертву старую кровь, только слюну.

У нас, за исключением южных регионов, нет очагов малярии, а лихорадки только завозные, из тропических стран. В наших условиях куда опаснее клещи, переносчики энцефалита.

Вот от них в первую очередь и нужно защищаться с помощью одежды, регулярного осмотра кожи после прогулок и профилактических прививок.

Климакс по-мужски

Бывает ли у мужчин что-то похожее на менопаузу? Кто-то говорит, что да, другие отрицают и считают это выдумкой современных психологов.

В.Л. Пермиловская, г. Сыктывкар

Отвечает врач-эндокринолог М.А. Марусеев

Мужской «климакс» существует, называется он андропаузой. Наступает этот период обычно в 50-60 лет, а заканчивается приблизительно в 70-75 лет. В это время мужской организм начинает снижать выработку тестостерона. Среди прочего этот гормон влияет на работоспособность, улучшает настроение, укрепляет кости и мышцы. Именно все это мужчина начинает постепенно терять с наступлением климакса. Правда, все изменения, в отличие от женщин, происходят постепенно, не так выраженно.

Основные симптомы, степень выраженности которых может быть очень разной, включают сердцебиение и боли в области сердца, ощущение пульсации в голове, головокружение, скачки давления, неустойчивость настроения, снижение тонуса мышц. Уменьшается секреция предстательной железы и семенных пузырьков, снижается потенция. Именно это следствие андропаузы переносится мужчинами тяжелее всего.

Запомните: самостоятельно принимать тестостерон в любом виде нельзя! Обратитесь к эндокринологу или андрологу, которые помогут, если это необходимо, подобрать гормонозаместительную терапию. Чтобы снизить неприятные проявления, больше двигайтесь, соблюдайте режим, избавьтесь от вредных привычек и питайтесь полноценно и разнообразно – меньше сладкого, жирного, выпечки, больше овощей, зелени, рыбы, натурального мяса, а не колбас и полуфабрикатов. Самые полезные для мужчин продукты – тыква и ее семечки, зелень петрушки и сельдерея, морепродукты, в том числе морская капуста.



Кюретаж для здоровья зубов

Что такое кюретаж? Видело эту услугу в рекламе одной клиники, написано, что это полезно для десен и лечения пародонта.

Л.П. Солодовникова, г. Мурманск

Отвечает врач-стоматолог М.О. Игнатов

Кюретаж (от французского слова, в переводе обозначающего «выскабливать») – медицинская манипуляция для удаления омертвевших и гноящихся тканей, в том числе костей. В стоматологии кюретаж используется для лечения пародонтальных (зубодесневых) карманов. Это промежутки, которые образуются между зубом и тканями десны и кости челюсти при воспалении пародонта. В них скапливаются остатки пищи, интенсивно размножаются бактерии, которые разрушают не только мягкие ткани, но и кость. Если не начать лечение, атрофия будет развиваться дальше, и зубы начнут шататься, расходиться, выпадать. Разрушается челюсть, что делает последующую установку протезов очень сложной. Может развиться гнойный абсцесс. Чтобы этого избежать, и используется кюретаж, так как консервативное лечение и обычная чистка здесь уже не помогут.

Если зубодесневой карман не очень глубокий, применяют закрытый кюретаж, при котором врач с помощью специальных инструментов тщательно удаляет все посторонние вещества и больные ткани из промежутка между десной и зубом. После этого карман обрабатывается антисептическим раствором, в него может закладываться лекарство.

Если карман глубокий, а патологический процесс зашел далеко, используется открытый кюретаж. Это полноценное хирургическое вмешательство с разрезом десны. Проводится под местной анестезией, иногда в несколько этапов. Лучше не доводить свой пародонт до этого состояния. Для этого регулярно проходите обследование у стоматолога, хотя бы раз в год проводите процедуру удаления зубного камня.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Собака – друг и помощник



Каждый, кто имеет собаку, знает: они умеют слушать и понимать хозяина, как никто другой. И при этом не задают вопросов и не делают оценок – они просто любят своего старшего друга и тем самым помогают ему быть счастливым и здоровым.



Помощник в хозяйстве

Каждый владелец собаки считает своего питомца лучшим из лучших. И я – не исключение. Но часто своим знакомым я рассказываю не о своих собаках, а об Альтоне, которого знал когда-то. Ни до, ни после я не видел зверя умнее. Как будто в его шкуре сидел переодетый человек.

Итак. Далекие 70-е. Мы, дворовые мальчишки, страшно завидовали Саше – у него был Альтон. Сашин папа работал в питомнике, где выращивали и дрессировали овчарок для службы на границе. Альтона выбраковали, хоть и был он умным и послушным. Выбраковали исключительно из-за размера – по габаритам не подошел. И Сашин папа забрал его. Городок, в котором мы жили, небольшой. И Альтон самостоятельно ходил в магазин. Его не боялись – вся улица знала, что пес ласковый, никого не обидит.

Бывало так: открывалась дверь, в магазин входил Альтон с бидоном в зубах. Он проходил к прилавку и аккуратно ставил бидон перед продавщицей. Та вынимала из-под ошейника пса деньги, завернутые в бумажку, и наливала молоко. Альтон аккуратно брал в зубы бидон и нес домой. Помощник!

Причем иногда кто-нибудь из толпы говорил: «Альтон, куда полез? Становись в очередь». И тот слушался – покорно вставал в очередь. Умный пес!

Е.Ш. Ековский, г. Тула

Наше сокровище

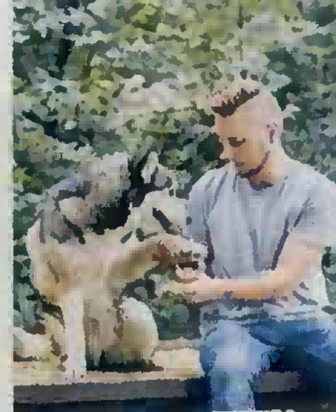
Я считаю, что собака в доме – панацея от всех бед. Ее присутствие помогает при стрессах, сердечных заболеваниях и других недугах. И неважно, породистая собака или нет. Любая из них – непревзойденный домашний врач. У нас дома живет кокер-спаниель Мишка. Лечебный! Не устаю об этом рассказывать своим знакомым!

Моя бабушка страдает гипертонической болезнью. Когда она гладит Мишку, то давление у нее всегда снижается. Я это специально проверяю тонометром – делаю замеры до контакта бабушки с собакой и после. Если давление было повышенным, то потом оно приходит в норму. Вот так-то!

А когда у мужа воспаляются вены на ноге, то песик подходит к нему и вылизывает больные места. Одна такая процедура, вторая, третья… Смотришь, а воспаление вен у мужа прекращается. Дело в том, что в собачьей слюне есть особое вещество лизоцим, и оно особенное – быстро устраняет боль и воспаление.

И. Ашко, г. Апрелевка

Незабываемый урок



В семье моего приятеля живет дворняжка по кличке Ричи. Песика подобрали на улице, выходили.

На первых порах все шло нормально, а потом, когда Ричи стал показывать свой характер, у хозяев нервы начали сдавать. Дело в том, что пес был неспокойным: разгрызал обувь, лаял к месту и не к месту, скулил, чем очень злил и хозяев, и соседей. Чем больше ругали Ричи, тем больше неприятных выходок.

И вот на семейном совете решили: надо дать объявление и подыскать для Ричи новых хозяев – более терпеливых. Пес чувствовал это и нервничал еще больше.

А Игорь, глава семейства, хотя и принял такое решение, но очень переживал. И вот однажды, выгуливая Ричи около реки, долго ходил вдоль берега.

Вдруг сорвался с крутого обрыва и упал в холодную воду. Хотя в том месте было неглубоко, но судорога свела мышцы, и Игорь начал тонуть. Ричи сразу бросился в воду и с большим трудом вытащил хозяина на берег.

Надо ли говорить, что отношение к Ричи изменилось: ведь он – спаситель. Каждый день – комплименты, похвалы, внимание. И они благостно повлияли на психику Ричи – из неврастеника пес превратился в спокойного и послушного барбоса.

А Игорь говорит, что он очень благодарен Ричи, но ему до сих пор стыдно за то, что когда-то предал пса и хотел передать другим людям. Пес преподал человеку хороший урок!

И.И. Петров, г. Архангельск

Источник радости

Флэш появился в моей семье четыре года назад, я взяла его из приюта. На своем опыте знаю, что выбрать «свое» животное в приюте очень сложно, потому что взять хочется всех и сразу. Все приютские собаки мечтают о настоящем доме и любящем хозяине.

Даже когда присмотришься к поведению и характерам собак, выбрать только одну, подходящую именно тебе, все равно очень тяжело. Тем не менее я выбрала, и 50-килограммовый Флэш стал членом моей семьи. Хитрый малый, но обаятельный и ласковый. И такой жизнерадостный! В нашем доме с его появлением стало светлее и радостнее.

Поначалу я переживала, как собака отнесется к нашему сыну. Но Флэш принял ребенка как своего собственного. Теперь наш сын – это бог и царь для Флэша, не дай бог кто игрушечку его возьмет или «идет коза рогатая» в его сторону сделает – Флэш тут же зарычит и напомнит, что ребенок под защитой.

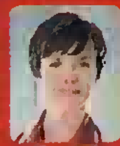
А вообще-то Флэш очень нежный – в нашем доме любой гость будет зацелован и облизан.

Поэтому всем знакомым, которые хотят приобрести питомца, я говорю: «Возьмите собаку из приюта. В ваших руках сделать ее самой счастливой на свете. Какая-то приютская собака вас ждет – может быть, ей прямо сейчас снится, что именно вы гладите ее по голове, чешите, угощаете… Поверьте, вы обретете преданного друга».

И.Е. Иванько, г. Орел

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

Нам кажется, что наше питание намного разнообразнее, чем у предков, у которых были только «щи да каша». На самом деле наш набор продуктов достаточно однообразен, за его рамками остается огромное количество целебных даров природы, использовавшихся нашими прабабушками. И это не только ягоды и грибы.

«Подножный корм» для фигуры и здоровья

Для огорода – сорняк, для нас – ценность

Практически все сорняки, которые растут на среднестатистическом огороде и доставляют немало хлопот дачникам, являются съедобными. Мы смотрим на них с пренебрежением, считая едой для голодных времен. На самом деле крапива, мокрица, одуванчик, лопух, пастушья сумка, спорыш, лебеда, сныть – драгоценности, которые могут дать фору многим огородным растениям, за которыми мы так тщательно ухаживаем.

● Во-первых, корневая система сорняков и особенности их физиологии идеально приспособлены для того, чтобы выжать из почвы как можно больше даже в самых скудных условиях. Благодаря этому в них накапливается куда больше витаминов, белков и других ценных соединений, чем в том же салате или шпинате. Крапива по содержанию витамина С намного опережает лимоны, а в лебеде белка почти столько же, сколько в орехах.

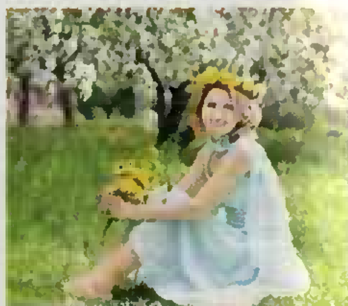
● Во-вторых, они не требуют никакого ухода. Хотя, если вы решите оставить часть сорняков для кулинарных целей, дополнительный полив сделает их только сочнее, вкуснее и ценнее с точки зрения пользы для здоровья. Главное – сдерживать их размножение, удаляя цветки и ограничивая рост корней.

● В-третьих, это абсолютно бесплатный источник питательных веществ и витаминов. Не нужно тратиться на семена, удобрения, уделять время посадке и окучиванию.

Наконец, сорняки намного более устойчивы к вредителям, а поэтому их не нужно обрабатывать пестицидами, что делает их более экологичным продуктом питания.

Вопрос вкуса

Одно из самых частых возражений против более частого использования сорняков в кулинарии: «Ну они же безвкусные!» Нет ничего более далекого от правды. На самом деле, сныть, крапива, пастушья сумка и мокрица обладают очень приятным, нежным, слегка пряным вкусом и ароматом. Все дело в том, что мы к ним не приучены. Наш язык и нос слишком избалованы агрессивными вкусом и запахом магазинных продуктов, в которых много добавок, соли, уксуса, ароматизаторов. Селекция овощей тоже в основном направлена даже не на полезные свойства, а на более выраженный вкус и товарный вид. Если мы хотя бы на неделю возьмем тайм-аут, ограничим промышленную еду, а будем есть побольше свежих даров природы, мы научимся наслаждаться их вкусом и ароматом и уже не будем считать их пресными.



К тому же никто и не говорит, что побеги, зелень и корневища сорняков и дикоросов нужно есть без всяких добавок. Мы не травоядные, и в нашем распоряжении есть немало способов улучшить вкус и аромат. Специи, чеснок, лук, пряные травы – прекрасные добавки к тушеной крапиве или супу из лебеды. Нет речи и о том, что нельзя добавлять обычные овощи, зелень, мясо, рыбу. Просто не игнорируйте то, что в буквальном смысле бесплатно растет у вас под ногами, и включайте сорняки и дикоросы в обычные и привычные блюда. В щах, например, половину капусты можно спокойно заместить крапивой и снытью, а вместо покупного латука или пекинской капусты в салате используйте спорыш и мокрицу, и листья лебеды. Это не только придаст им дополнительную сочность, но и добавит нужной для быстрого достижения сытости клетчатки. Она, в свою очередь, станет питательной средой для полезной микрофлоры кишечника, которая, как уже доказано, во многом влияет на наш жировой обмен и скорость отложения жира.

Корневая система сорняков и особенности их роста идеально приспособлены для того, чтобы выжать из почвы как можно больше даже в самых скудных условиях. Благодаря этому в них накапливается куда больше витаминов, белков и других ценных соединений, чем в том же салате или шпинате.

Помощники стройности

Еще одна большая выгода от введения сорняков в свой рацион – несомненная польза для фигуры. Дело не только в клетчатке, которой в листьях и корневищах много. Заполняя желудок, она дает ощущение сытости, тем самым снижая количество лишних пустых калорий. Витамины, антиоксиданты, биологически активные соединения сорняков способствуют нормализации обмена веществ, особенно жирового. Чемпионы в этом плане – крапива, корневища лопуха, молодые листья пастушьей сумки и семена подорожника.

Небольшие замены в повседневных блюдах позволят вам незаметно, но существенно уменьшить калорийность съеденного. Делая картофельное пюре, замените треть картошки на отваренные корневища лопуха или пырея. На вкусе это не слишком скажется, а вот доза крахмала уменьшится. Прокручивая фарш для котлет, добавьте мокрицу

Разумные предосторожности

Конечно же, есть сорняки в огромных количествах и без меры не стоит. Отведите им 10-20% в вашем ежедневном питании, не более. Иначе вместо пользы можно получить проблемы со здоровьем. Обилие грубой клетчатки может стать причиной вздутия живота и чрезмерного раздражения слизистой желудка и кишечника. Тот факт, что многие сорняки не только съедобны, но и целебны, указывает на то, что, как и с любым лекарством, нужно соблюдать дозировку. Особенно это касается таких «сильных» лекарственных растений, как спорыш (горец птичий), пастушья сумка, мать-и-мачеха и одуванчик. Если вы не дока в ботанике, найдите в библиотеке, книжном магазине или Интернете информацию о съедобных сорняках и о том, как они выглядят, чтобы не спутать их с ядовитыми или бесполезными растениями, на которые они могут быть похожи для человека, не сведущего в растениях.

Повышенные в звании

Многие овощи на нашем огороде когда-то были обычными дикоросами и сорняками. Потом человек распознал их питательные свойства и начал их отбирать и культивировать. Некоторые привычные сорняки в разных странах уже сейчас идут по этому пути.

● **Лопух,** с которым мы нещадно боремся на огородах, в Японии выращивается как овощ. В основном ради сочных, полных крахмала, витаминов и микроэлементов корневищ, хотя и листья тоже используются в кулинарии. Корни огородного лопуха крупнее и вкуснее, чем дикорастущего.

● **Одуванчик** давно занимает почетное место в ряду листовой зелени на рынках Европы и Америки. Отбор и особый уход сделали его листья более сочными и не такими горькими.

● **Водяной кресс,** который у нас растет по берегам прудов и озер, в Европе считается полноценным салатным растением. Его можно выращивать даже на подоконнике.

● **Портулак** – еще один выдвиженец на роль достойного «гражданина» огородов. Его листья по пищевой ценности ничуть не уступают шпинату, а во многом даже превосходят его.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Очищаем организм

Бывают периоды, когда необходимо очистить организм, избавить его от всего лишнего – от токсинов, шлаков. В этом лучше всего помогают многие травки-дикоросы и огородные пряные травы. Также неплохо справляются с этой целью и некоторые крупы, например пшено.

Пшено – всему голова

Бабушка приучила меня к пшенной каше, которую она готовила и сладкую, и с тыквой, и с орехами, и даже в сочетании с другими крупами, например с рисом. С тех пор и я стала частенько использовать эту кашу для своей семьи, а также готовить из пшена и другие блюда. Пшено помогает организму омолодиться, повысить иммунитет и обрести долголетие. Моя бабушка прожила 92 года и до последних дней была бодрой и активной. Уверена, что немалую роль в этом сыграла ее любовь к пшену.

Пшено выводит из организма остатки антибиотиков и тяжелые металлы.

Пшено укрепляет зубы и кости, потому что в нем много фосфора, помогает работе сердечно-сосудистой системы, так как содержит большое количество калия и магния. Интересно, что пшено – это единственный злак с щелочными элементами, которые помогают профилактике обострений псориаза и других кожных заболеваний. Пшено выводит из организма остатки антибиотиков и тяжелые металлы, причем даже в том случае, если эти вещества находятся в организме уже давно.

ПШЕННЫЕ КОТЛЕТЫ Варю 1 стакан пшена в подсоленной воде, остужаю, добавляю мелко нарезанный укроп, треть стакана тертого твердого сыра и 1 сырое яйцо. Солю, перчу, перемешиваю. Формую котлеты, обваливаю в сухарях и запекаю в духовке или жарю на растительном масле до золотистой корочки.

ПШЕННЫЙ СУП Нарезанную луковицу обжариваю до золотистости. Варю овощной бульон с картофелем и морковью, добавляю при варке укроп и свежие помидоры. Добавляю в бульон 1/2 стакана перебранного и промытого пшена и жареный лук, лаврушку. В блюдо добавляю свежую зелень.

СУВОРОВСКАЯ КАША 3 луковицы нарезаю, 4 морковки тру на крупной терке, обжариваю на растительном масле до мягкости. Смешиваю по 4 ст. л. пшена, перловки и сушеного гороха, промываю до прозрачной воды. В кастрюлю выкладываю 2/3 обжаренных овощей, затем смесь круп с горохом, сверху остатки овощей. Заливаю кипятком, варю на малом огне 45 минут, помешивая.

Ольга Анатольевна Гросс, г. Ростов



Котлеты из лебеды

Как только появляются первые травы, огородники тут же начинают бороться с ними. Я же стараюсь использовать их во благо, получая пользу от всей свежей зелени. Особенно люблю такой популярный сорняк, как лебеда. Это, пожалуй, самый белковый продукт из всех травок, который содержит 30% белка и 17 аминокислот.

Лебеда дарит силы, улучшает работу кишечника, очищает его, так как в ней почти 40% клетчатки. Эфирные масла, которые содержатся в лебеде, обладают бактерицидными свойствами, помогают снимать воспаление и выводить шлаки и токсины. Благоприятное действие лебеда оказывает на сосуды, снижая риск инфаркта и инсульта.

В лебеде много железа, повышающего гемоглобин, кальция, укрепляющего кости, и есть такие редкие элементы, как цинк, медь и марганец. Много витаминов группы В, благотворно действующих на нервную систему. Есть в ней витамины Е и С, очищающие и укрепляющие сосуды.

Из лебеды я варю супы, делаю котлеты и салаты. Самое простое блюдо – овсяные котлетки с лебедой. В кипящей подсоленной воде отвариваю 5 больших горстей измельченной лебеды вместе с 2 ст. л. с горкой овсянки. Варю до готовности хлопьев, до загустения, остужаю и формую котлеты, которые обжариваю на растительном масле. Подаю к столу со сметаной. Это блюдо отлично и само по себе, и в качестве гарнира к мясным блюдам.

Елена Тимофеева, г. Пенза

Польза рукколы

Посадила в прошлом году популярную сегодня рукколу, не очень понимая, чем она полезна. Мне просто нравился ее пряный вкус и аромат. Потом узнала, что в этом растении много йода. Так как мы живем далеко от моря, то этот микроэлемент очень актуален. Особенно много йода в молодой зелени, поэтому я стараюсь постоянно делать из нее салаты. А когда руккола подрастет, то в ней увеличивается содержание флавоноидов, омолаживающих организм и укрепляющих стенки сосудов.

Руккола улучшает водно-солевой обмен и выводит из организма холестерин. При регулярном использовании эта зелень способна ускорить заживление язвы желудка и уменьшить симптомы подагры.

Это пряное растение относится к мужским афродизиакам, повышая потенцию и продлевая годы активности. И это не удивительно, ведь в рукколе столько витаминов, что любой организм взбодрится и заработает в полную силу.

Я смешиваю рукколу с молодыми листьями одуванчика, мокрицей и любой другой зеленью. Добавляю огурцы, солю и поливаю несладким натуральным йогуртом. При желании подсыпаю очищенные семечки тыквы или измельченные орехи.

Наталья Ивановна Дементьева, г. Краснодар



Солнечный витамин D


Рис. А. Жигадло

В важности витамина D для нашего здоровья сомневаться не приходится: он регулирует минеральный обмен (в первую очередь фосфорно-кальциевый), жизненно необходим для нормальной работы сердца и свертывания крови, роста костей, регулирования дыхательной системы.

Он, единственный из всех витаминов, имеет двойное действие, проявляя себя в организме человека и как витамин, и как гормон.

Определите с помощью теста, хватает ли вам витамина D. За каждый положительный ответ – 1 балл, отрицательный – 0.

1. Можете ли вы про себя сказать, что у вас развилась ранняя близорукость?
2. Наблюдается ли разрушение или даже выпадение зубов?
3. Вас начала преследовать бессонница все чаще и чаще?
4. Замечаете ли вы, что в суставах появляется болезненность, и они утолщаются?
5. Вам говорят, что вы стали раздражительны? Сами это замечаете?
6. Вас беспокоит раздражение во рту или горле?
7. Замечаете, что все чаще ваше настроение падает?
8. Вас начала беспокоить диарея?
9. Вы стали заметно более возбудимы, взрываетесь по пустякам?
10. Вы ощущаете, что стали быстрее утомляться и появилась мышечная слабость?

Подведем итоги

- **3-5 баллов.** Эта сумма баллов может означать, что у вас уже имеется (пока не слишком выраженная) недостаточность витамина D. Начните добавлять в свой пищевой рацион морепродукты, особенно сельдь, лосося, тунца, сардины, а также молоко, орехи, яйца и печенку. В солнечные дни бывайте чаще на свежем воздухе: 15 минут пребывания под лучами солнца дадут существенную прибавку этого солнечного витамина.
- **Более 5 баллов.** Если сумма набранных баллов превысила 5, то вам следует вспомнить детство – принимайте рыбий жир в капсулах.

Добавим, что в наши дни доступны анализы, которые покажут полную картину, каких витаминов вам не хватает, либо они в избытке. Поговорите со своим врачом и сделайте такой анализ, чтобы не навредить здоровью, ведь избыток некоторых витаминов иногда вреднее, чем недостаток.

Как правило, применение витамина D сочетают с приемом кальция, что улучшает усвоение последнего. Для правильного действия витамина D в организме необходимо достаточное количество витаминов группы B, а также витаминов C, A и железа.









Клубника – ароматный символ лета

• Клубнику можно есть в свежем виде, готовить из нее варенья, джемы и компоты: она дает колоссальную поддержку организму, омолаживая и насыщая его ценными минералами, микроэлементами и витаминами.

• Ягода богата антиоксидантами и витамином С, который укрепляет иммунную систему, защищая организм в сезон грилла и простуд.

• В клубнике сочетаются два химических соединения – куркумин и кверцетин. Они выводят токсины из мышц, предотвращают появление артрита и болей в суставах.

• Содержащаяся в клубнике эллаговая кислота помогает бороться с онкологическими заболеваниями, замедляя рост раковых клеток.

• Регулярное употребление клубники способствует нормализации работы сердца и сосудов, снижает уровень холестерина в крови и улучшает работу мозга.

Любимые вареники

<u>Для теста:</u> мука – 2 стакана, вода – 100 мл, молоко – 50 мл, масло растительное – 1 ст. л., яйцо – 1 шт. <u>Для начинки:</u> клубника – 400 г, сахарная пудра – 1 ст. л., крахмал – 1 ст. л., сметана для подачи по вкусу.

Высыпьте муку в миску, постепенно влейте теплую воду с молоком, добавьте яйцо и масло и замесите тесто. Заверните в пищевую пленку и поставьте в теплое место на 40 минут. Нарежьте клубнику крупными дольками, посыпьте крахмалом. Раскатайте тесто в пласт, вырежьте стаканом кружочки, посыпьте сахарной пудрой. На каждый круг выложите клубнику, сформуйте вареники. Варите в кипящей воде 5-6 минут. Подавайте со сметаной.

Блюдо можно приготовить и на завтрак, и на обед: насытит, наполнит энергией и поднимет настроение!

Витаминный салат

Клубника – 10 шт., руккола – 80 г, орегано – 3 веточки, лимонный сок – 1 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., соль и сахар – по вкусу, миндаль – горстка.

Клубнику, рукколу, орегано и грушу вымойте и обсушите. Рукколу выложите в салатницу, клубнику освободите от чашелистиков и нарежьте тонкими кусочками, выложите на рукколу. Грушу очистите, нарежьте тонкими полосками и добавьте в салатницу. В миске размешайте лимонный сок, бальзамический уксус, соль и сахар, заправьте салат. Нарежьте орегано, измельчите миндаль и посыпьте сверху.

Легкий и витаминный перекус вам обеспечен. Можете подать салат так же, как десерт, например, к праздничному застолью. Если заменить орехи козьим сыром, получится блюдо для ужина.

Вместо десерта

Клубника – 10 шт., киви – 1 шт., банан – 1шт., апельсины – 2 шт., листики свежей мяты для украшения.

Апельсины вымойте, удалите косточки и отожмите сок, перелейте в чашу блендера. Очистите киви, банан и клубнику, нарежьте и отправьте в блендер. (Киви лучше оставить в «мохнатой» кожуре, оно содержит огромное количество витаминов, просто промойте хорошенько под проточной водой и обсушите, если позволяет время.) По желанию можно добавить лед. Измельчите фрукты. Переложите в стаканы, украсьте листиками мяты. Если на вкус смузи окажется недостаточно сладким, добавьте в него 1 ч. л. меда.

Смузи готовится за 5 минут, а пользы в нем гораздо больше, чем в других десертах. Это отличный завтрак в сезон ягод, который поможет укрепить здоровье, улучшить физическую форму, пополнить запас витаминов.

wolvesby.ru

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров. Результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

Масло из крови Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:
1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Целебное масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.
цена: 1299 р.

При покупке этого набора вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ на сайте: wolvesby.ru

Цена одного изделия: позолота 24к.: 699 р., серебро: 399 р.
Кольцо и серьги «Неделька»
Крестики: мужские, женские и детские.
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан
на тесемке цена: 399 р.
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

Успей купить! Новинка
Браслет «Спаси и сохрани» позолота 24к. и серебро
ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм.
цена: 1199 р.

позолота 24к.: 1499 р. серебро: 1099 р.
Оберегающий перстень для Водителей с Николаем Чудотворцем

количество ограничено!
«Святой Целитель Шарбель» 699 р.
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из лечебного камня обсидиана
исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» 16+
Отзывы людей, которые рассказывают как и от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
цена: 899 р.

Природный (лечебный) Янтарь
Бусы 3х видов:
ВЕС: 15г. - 999р. 35г. - 1599р. 45г. - 1999р.
Браслет: цена: 999 р.

Кольцо «Янтарь» цена: 1199 р.
Серьги «Янтарь» цена: 1499 р.

Кулоны 499 р. из натуральных камней:
новинка!
Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь.
Успей купить!

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ От давления цена: 499 р.

«Красная нить» Защитные браслеты для детей и взрослых цена: 399 р.

Бусы 699 р., Браслеты 499 р.
из натуральных камней Лазурит, Обсидиан, Тигровый глаз, Горный хрусталь, Яшма, Лунный камень, Аметист и др.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро:
Браслет (20см): 699 р.
Цепочка (60см): 1099 р.
Набор (цепочка+браслет): 1399 р.

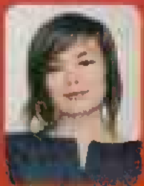
Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499 р.
серьги и кольцо «Черный жемчуг»

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199 р.
НОВИНКА! «Белый жемчуг» Серьги и кольцо

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

MADE IN BELARUS

wolvesby.ru



На вопросы отвечает психолог Любовь ИГУМНОВА

Монологи во сне

Близкие утверждают, что я иногда что-то бормочу, когда сплю. Чаще всего это бессвязный набор слов, но бывает, что произношу и целую реплику, как будто вырванную из диалога. С чем это может быть связано?

Ю.А. Анисимов, г. Екатеринбург

Если вы спросите у хозяев собак, бывает ли так, что их четвероногие друзья производят какие-то звуки во время сна, то узнаете: время от времени так делают практически все питомцы.

А вот среди людей это явление встречается гораздо реже. Привычка говорить во сне есть у 40% детей и только у 5% взрослых. Чем могут быть вызваны подобные монологи?

Новые впечатления, яркие эмоции, сильные стрессы, пережитые в течение дня, могут провоцировать повышенную активность мозга во время сна.

В результате задремавший человек начинает что-то бормотать или вполне отчетливо произносить. Иногда даже может отвечать на задаваемые ему вопросы. При этом его разговор, как правило, отражает именно события предыдущего дня, а не давно существующие проблемы или скрываемые тайны.

В редких случаях привычка говорить во сне может быть признаком патологии нервной системы. Но тогда это должно сопровождаться и другими симптомами: спутанность мыслей после пробуждения, ночные кошмары, приступы удушья во сне и др. При таких сопутствующих расстройствах в первую очередь следует обратиться к невропатологу.

Однако в большинстве случаев ночные разговоры не связаны ни с какими заболеваниями. И, несмотря на то, что этот феномен относят к расстройствам сна, он не причиняет никакого беспокойства говорящему.

Что можно сделать, чтобы снизить вероятность говорения в полудреме?

- Если перед сном вас переполняют эмоции, снизьте напряжение, расслабьтесь и отвлекитесь от того, что волновало вас в течение дня.
- Подышите свежим воздухом, примите теплую ванну.
- Не смотрите перед сном телевизор. Спокойная обстановка в этом случае окажется более благотворной, нежели успокоительные травы.
- И обязательно проветривайте комнату перед сном. В духоте вероятность появления сноговорения увеличивается вдвое.

Когда пропадает аппетит

Во время вынужденной самоизоляции многие жаловались, что от скуки и стресса слопались чем-нибудь сладеньким, а потому быстро набирают вес. Мне же из-за постоянного напряжения и тревоги совсем не хочется есть. Знаю, что надо, но ем без всякого удовольствия…

З.С. Куницына, г. Сыктывкар

Мы привыкли думать, что аппетит – это физиологический механизм, говорящий нам «Пора есть!» при недостатке питательных веществ в организме. Это связано с возбуждением пищевого центра, расположенного в мозге. Он запускает отделение желудочного сока, что и ощущается нами как чувство аппетита или голода.

Однако работа пищевого центра тесно связана и с другими отделами нервной системы, которые отвечают за анализ различной информации, а также за эмоциональные процессы. Поэтому при волнении, стрессе, разочаровании, горе и т.п. аппетит может пропасть. Именно этот случай вы и описали в своем письме. Но причиной потери аппетита могут быть и положительные эмоции. Наверно, у вас бывали такие случаи: вы настолько увлекались интересной книгой или прогулкой, что не испытывали никакого желания перекусить в течение многих часов.



Как можно вернуть аппетит, утраченный из-за переживаний?

- Работайте над решением основной проблемы: учитесь противостоять стрессу, снижать уровень волнения и тревоги. Подумайте: высыпаетесь ли вы, устраиваете ли для себя интересный досуг, отвлекающий от текущих проблем. Выделите 15 минут, в течение которых расскажите себе вслух о своих волнениях. Можете утрировать, плакать, доступным вам способом выплесните эмоции. Они перестанут быть настолько болезненными, как были раньше.
- Позаботьтесь о своем аппетите. Приготовьте что-то необычное и вкусное. Вам будет интересно попробовать новшество. Это вызовет выработку слюны и желудочного сока, а ведь именно это мы воспринимаем как здоровый аппетит.

Три шага от страха

У меня есть знакомый, который прыгает с тарзанки, любит экстремальные аттракционы, хорошо себя чувствует в ситуациях, когда все волнуются и паникуют. Я же, наоборот, иногда так боюсь, что чувствую, как сердце бьется в бешеном ритме. А ведь говорят, что можно и умереть от страха. Действительно ли так бывает?

А.Л. Воронцова, г. Мурманск

Зашкаливающий сильный страх – это самый настоящий стресс для всего организма со всеми вытекающими неблагоприятными последствиями.

В редких случаях он действительно может стать причиной смерти. В клинической практике накоплено немало подтверждений этому.

К примеру, после суицидов, когда люди спрыгивали с крыш многоэтажных домов, вскрытие показывало, что они умирали не от удара об землю, а от разрыва сердца.

Дело в том, что под действием страха нарушаются функции легких, печени, почек; но главное – сильно учащается пульс. При чрезмерно частом сердцебиении кровь не успевает выходить из нижних камер сердца (желудочков), происходит сердечный приступ.

В меньшей степени, но все же вреден даже несильный страх. Как усмирить его? Что можно предпринять, чтобы снизить его вред?

1 Используйте активные движения, а не статичное напряжение. Если вам страшно, пройдитесь быстрым шагом, сделайте гимнастику. Это отвлечет от переживаний. Позволит выбросить излишки адреналина в крови, после чего успокоятся и нервы, и сердцебиение.

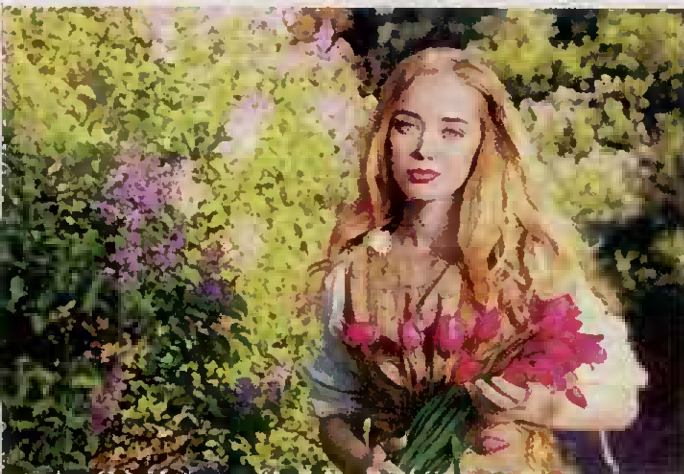
2 После физической нагрузки постепенно переходите к расслаблению мышц и настраивайтесь на спокойствие и безмятежность.

3 После этого займитесь аутотренингом и релаксацией. Скажите себе: «Я в полной безопасности. Я абсолютно спокойна и расслаблена». Успокойте дыхание. Следите за своим пульсом. Постарайтесь мысленным усилием снизить частоту сердечных сокращений (это вполне возможно, что не раз доказывали люди, практикующие йогу и другие подобные практики) и расслабить все мышцы.

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Летний подарок здоровью

То, что солнце и тепло полезны, мы все знаем. И именно этим объясняем естественное выздоровление и улучшение настроения в начале лета. Но мало кто задумывается о том, что на наше самочувствие сильно действуют и цветущие растения: как в парках и на клумбах, так и в вазах у нас дома.



Розы улучшают память!

Почему самый распространенный подарок – это именно цветы? Они ведь столь недолговечны, капризны, но мы любим их за то, что они приносят в нашу жизнь гармонию. Во время роста они накапливают энергию, когда же их срезают с едва распускающимися бутонами – начинают отдавать свои силы окружающему пространству и человеку. Срезанный цветок способен как восполнить недостаток благотворной энергии у человека, так и забрать избыток негативной.

Что же касается увядших цветов, то, выбрасывая их, мы на символическом уровне избавляемся от тех наших проблем, которые цветы успели «оттянуть» на себя. Если букет уже не радует вас своей свежестью и прекрасным видом, смело выбрасывайте его. И совсем не стоит в целях украшения квартиры использовать сухие цветы. Восточная медицина утверждает, что они накапливают депрессивную энергию, снижают иммунитет и работоспособность. Неслучайно засушенные цветы в гербарии считались символом разлуки или ушедшей любви.

Если же взглянуть на лечение цветами с позиций современной науки, можно сказать, что оздоровительный эффект достигается за счет воздействия цвета, аромата и соответствующих положительных эмоций, а также стимуляции обменных процессов. Интересный факт был установлен немецкими учеными: вдыхание запаха роз во время сна активизирует функцию памяти!

Каждому букету – свое место

При правильном расположении в помещениях живые цветы способны не только украсить интерьер, но и улучшить взаимоотношения между жильцами, способствовать здоровью каждого из них.

Например, в прихожей лучше всего поставить пестрый букетик из разноцветных растений. Когда вы будете возвращаться домой, возможно, все еще думая о проблемах и негативных эмоциях, пережитых за день, вас будет радовать этот букет. Светлые цветы помогут избавиться от напряжения, а теплые тона – повысить тонус и снять усталость.

Если вы нередко ссоритесь с теми, с кем живете в одной квартире, поставьте в комнате, где вы чаще всего собираетесь вместе, белые, бежевые или светло-голубые цветы. Они нейтрализуют раздражение и агрессию. Также цветы холодных оттенков хороши для комнаты, в которой играют дети, если они при этом слишком возбуждены и непослушны.

А вот на кухне, наоборот, предпочтительны теплые тона. Если в дизайне вашей кухни преобладают светлые холодные цвета, то яркий букет из красных, оранжевых, желтых цветов лучше поставить на подоконник, откуда он будет «согревать» все пространство. Если же кухня и так оформлена в теплых тонах, маленький яркий букетик будет идеально смотреться на столе. Неслучайно дизайнеры советуют в ресторанах использовать такие цветы: они и пищеварение стимулируют, и настроение поднимают.

Какой цвет лучше?

Если мы хотим с помощью растений добиться оздоровительного эффекта, очень важно учитывать их цвет.

- **Белые цветы** рекомендуют при проблемах с эмоциональной сферой, напряжении, тревоге, а также при головной боли.
- **Голубые, синие и фиолетовые** – для умиротворения и разрешения конфликтных ситуаций.
- **Розовые цветы** помогают при эмоциональной перегрузке, повышают самооценку и нормализуют сердечный ритм.
- **Оранжевые и красные** – помогают установить доверительную атмосферу и справиться с болезнями внутренних органов.
- **Желтые цветы** полезны при инфекционных заболеваниях и для поднятия настроения.

Единое целое

Чтобы подаренные вами цветы смогли рассказать лучше всяких слов о ваших чувствах, надо правильно расположить их в букете. Только тогда это будет не просто смесь разнородных цветов, а единое целое, в котором каждый компонент усилит красоту остальных. В любом букете основной цветок должен быть центром. Дополняющие цветы ни в коем случае не должны быть более заметными, эффектными, чем главный. То же самое касается и упаковки: какой бы красивой она ни была, ее задача – лишь подчеркнуть достоинства букета. Она должна быть менее яркой, чем сами цветы.

Не забудьте и о классических правилах составления мужских и женских букетов. Считается, что красные цветы бодрят, а сиреневые вызывают романтические, возвышенные чувства. В подарок девушке или женщине подойдут орхидеи, лилии, хризантемы. Причем предпочтительнее букеты круглые или дугообразные (в форме лодочки). Мужчинам же лучше дарить вытянутые букеты, в которые входят антуриум, гербера, ирис, амариллис.

Если вы нередко ссоритесь с теми, с кем живете в одной квартире, поставьте в комнате, где вы чаще всего собираетесь вместе, белые, бежевые или светло-голубые цветы. Они нейтрализуют раздражение и агрессию.

6 домашних врачей

Теперь поговорим о комнатных растениях в горшках. Они накапливают ту энергию, которая преобладает в помещении, причем как позитивную, так и негативную.

1. **Алоэ** – идеальное растение для спальни. В темноте алоэ вырабатывает вещества, поглощающие вредные выделения от мебели и линолеума. Кроме того, оно не любит гостей, поэтому лучше не держать его на видном месте.
2. **Герань** – все ее разновидности обладают фитонцидными свойствами, убивающими вредные микробы в воздухе. Особенно полезна душистая герань, она помогает при бессоннице, расстройстве нервной системы, улучшает кровообращение.
3. **Кактус** – наилучший выбор для кабинета или комнаты, где есть компьютер. Если поставить его рядом с монитором, то он будет поглощать вредные для здоровья излучения.
4. **Спатифиллум** подойдет для любой комнаты. Он поглощает вредные вещества, попадающие в квартиру через форточки. Также он выделяет активные вещества, помогающие бороться со стрессом.
5. **Узамбарская фиалка** – это растение способствует взаимопониманию и чувству удовлетворения от жизни.
6. **Хлорофитум** лучше других растений снижает количество патогенных микроорганизмов в воздухе.



Аделина Сотникова: Хочу быть здоровой и счастливой

В 13 лет ее называли вундеркиндом в фигурном катании. Аделина Сотникова стала первой в российской истории олимпийской чемпионкой в женском одиночном катании, двукратным серебряным призером чемпионатов Европы. Но 2 марта этого года она объявила о завершении спортивной карьеры. Что же случилось?

Побеждала ради сестры

«Я должна была побеждать, чтобы спасти свою сестру», – говорила Аделина Сотникова. В ее семье случилась трагедия. Сестра Маша родилась со сложным заболеванием, из-за которого у нее отсутствовали подбородок, уши, скулы. И на операции требовалось немало денег.

– Выиграла чемпионат России в 12 лет, получила 30 тысяч рублей, – рассказывает Сотникова. – Первое, о чем подумала: сколько же конфет можно купить! Но потом сказала папе: «Это больше, чем твоя зарплата». И отдала ему все деньги. Мне 12 лет. Зачем столько? Родители лучше знают, на что их потратить. Потом мне оформили зарплату, и я начала копить на лечение сестры. За 3 года накопила. Нашли фонд Чулпан Хаматовой, которая помогла с очень дорогими операциями. Татьяна Анатольевна Тарасова практически заставила моих родителей действовать. Сумму, которую я собрала за призовые места, отдала родителям, когда мама с Машей поехали в Германию.

Маше сделали несколько сложнейших операций. Сегодня сестра Аделины выглядит как обычный человек. Она может двигаться, может учиться.

Боль – норма для спортсмена?

В феврале этого года Аделина сама оказалась на операционном столе. Она безумно боялась операций, помня, как сестра прошла через три.

– Ничто не предвещало… Все началось летом, когда я поехала с ледовым шоу на гастроли в Турцию, – рассказывала фигуристка. – Пришлось становиться в пару, учиться новым элементам. Естественно, это непривычная нагрузка, другие ощущения. Тогда и почувствовала, что болит спина. Ну болит и болит, это нормально для спортсмена. А в ноябре на этапе Гран-при в России меня пригласили выступить с показательным номером. Даже помню день – 17 ноября. Начинаю разминаться, чтобы все «прохрустеть», и понимаю: что-то вылетело. Ну вылетело, потом вправим… Однако в декабре поняла, что не могу ни спать, ни сидеть нормально – не найти удобное положение. Еще немели рука, весь грудной отдел. И так – 24 часа в сутки.

Сотниковой ничего не помогало. Врач сначала говорил загадками, шутил, и она даже смеялась. А потом предложил: «Если серьезно, отказывайся от шоу, госпитализируем прямо сейчас. Иначе тебя может просто “заклинить”».

2 импланта, 6 шурупов

Фигуристка понимала, что не может подвести людей, и продолжала работать в шоу:

– Снизила нагрузку по прыжкам. Когда пыталась поднять руку, она меня не слушалась, просто опускалась сама. Пришлось договариваться с врачами, чтобы они мне помогали на шоу. Закончив работу, на следующий день позвонила и сказала: «Доктор, я ваша». Операция была очень тяжелой. Теперь, пока не восстановлюсь, на лед не встану.

У Сотниковой дегенеративный стеноз шейного отдела позвоночника. Там установлены два импланта, соединенных пластиной, которую держат шесть титановых шурупов, ввинченных в позвоночник.

– Врачи сказали, что проблема серьезнее, чем у Плющенко, – рассказывает Аделина. – У Жени было много операций. Наверное, вся спина закреплена пластинами. Мне сделали это на шее. Прошло немного времени. Тяжело. Чувствую, что потеряла форму, ослабла. Для шоу нужна мышечная масса, а у меня ее нет. Все же рвусь на лед – это моя отдушина. Но с профессиональным спортом точно все, потому что сейчас я больше всего хочу быть здоровой и счастливой.

Всегда в форме

Какая она, чемпионка Сотникова, в обычной жизни? Аделина не любит ярко краситься, предпочитает естественность и простоту. В косметичке у нее лишь пудра, блеск для губ и тушь. А профессиональный макияж – только для выступлений.

Однако она каждый день ухаживает за собой, старается оставаться в форме.

– Секрет ухода очень прост: очищение и увлажнение, – говорит фигуристка. – У меня есть специальное японское мыло для лица, а к нему прилагаются правильный тоник и лосьон. Каждый вечер я делаю увлажняющую или освежающую маску. Естественно, пользуюсь питательным и увлажняющим кремами, без них никак. За фигурой слежу не только во время тренировок, но даже когда отдыхаю после сезона соревнований. Делаю специальные упражнения, бегаю.

Не в еде счастье

За годы спортивной карьеры Аделина пришла к выводу, что для нее существуют запретные продукты. Она не ест ни грамма мучного и сладкого (исключение – шоколад). На столе часто бывают овощи, кроме картошки, и отварное мясо. А иногда она целый день только пьет воду.

«Если бы Сотникова жестко себя не ограничивала, то была бы килограммов на пять тяжелее», – считает ее бывший тренер Елена Водорезова.

Сама спортсменка признается:

– На диетах не сижу, но в моем рационе стало больше морепродуктов. Ем либо один раз в день, либо не ем. Как хочется, так и делаю. Перестала видеть счастье в еде, как раньше. Но шоколад до сих пор остается моим эндорфином. Без шоколадки никуда.

Буду кататься и ждать любовь

Впереди у Аделины восстановление после операции, тренировки и работа в ледовых шоу. План такой:

– Буду снова радовать своих поклонников, но уже точно не на профессиональной арене, – говорит Сотникова. – Хотя безумно скучаю. Когда смотрю соревнования, сердце разрывается, потому что хочется участвовать. Но, к сожалению, здоровье не позволяет.

Предложений фигуристка получает много, есть из чего выбирать. Помимо работы на льду, Аделина надеется и на то, что в ее жизнь придет настоящая любовь.

– Если я полюбила, то кажется, что навсегда. Была влюблена, – рассказывает Сотникова. – Это такая болезненная история… Какие-то шрамы, наверное, остались на сердце. К сожалению, с тем человеком мы вынуждены были расстаться. Пережила. Все можно пережить, нужны только терпение и время. Но теперь сложно доверять мужчинам, а им непросто попасть ко мне в сердце…

Та история для Аделины уже в прошлом, и она открыта новым красивым отношениям. В ледовом шоу «Золушка» Сотникова исполнила роль Феи-крестной. А в жизни 23-летняя чемпионка очень надеется найти прекрасного принца и стать счастливой.



Побалуйте ножки кефиром!

В сезон босоножек и открытых туфель, как никогда, важно заботиться о своих ножках, особенно о пяточках, на которых без должного ухода легко появляются натоптыши, а кожа грубеет. Для профилактики этих неприятностей попробуйте регулярно делать кефирный пилинг.

Лучше всего проводить эту процедуру вечером, за пару часов до отхода ко сну.

Подогрейте полпачки кефира (в идеале – с высоким процентом жирности и прокисшего) до 36°. Разлейте кефир в два полиэтиленовых пакета и аккуратно поместите в них ступни. Сверху натяните носки и закрепите на щиколотке резинкой для волос для лучшей фиксации. Пакеты нужно оставить на ступнях на 1,5-2 часа, после чего смыть кефир. Для большего эффекта можно в завершение смазать чуть влажные ступни жирным кремом. Снова наденьте носки и ложитесь в них спать.

Эта процедура дает отличный результат. Пятки становятся розовыми и гладкими, грубые места размягчаются и легко удаляются буквально несколькими движениями пемзы.

Алевтина Крымова, Московская обл.

Яйцо +

Уверена, что такой обыденный продукт, как яйца, есть в каждом доме. Не спешите готовить яичницу – отложите парочку для косметических нужд!

Яйца в сочетании с разнообразными добавками – отличная маска для волос. Вот с чем их можно смешивать:

- молоко (для увлажнения и шелковистости);
- лимонный сок (для блеска светлых волос);
- мед (для питания и роста);
- коричневый сахар (питание, блеск темных волос);
- яблочный уксус (блеск и увлажнение);
- майонез (питание и блеск);
- банан (питание для тонких волос);
- оливковое масло (при секущихся и ломких волосах);
- репейное масло (для роста и укрепления);
- оливковое масло + лимонный сок (для крепости и силы).

О.Г. Саидова, Пензенская обл.

Массаж для ленивых

Такое название у этой процедуры потому, что делать ее действительно очень просто! Все, что нужно, – обычная щетка, лучше с натуральной мягкой щетиной и длинной ручкой.

Суть брашинга в механическом воздействии на эпидермис – верхний слой кожи. Щетина отшелушивает мертвые клетки, именно поэтому процедуру проводят насухо. Так трение сильнее, чем при влажной чистке, и частички сходят лучше. При этом массажные движения временно усиливают кровоток. А еще такой массаж помогает при гусиной коже, вызванной закупориванием волосяных фолликулов, и хорошо бодрит утром.

Можно делать массаж круговыми движениями или прямыми. Главное, двигаться по ходу лимфы, от конечностей к сердцу, обходя лимфоузлы. Не стоит массировать области под мышками и коленями, внутреннюю поверхность бедер и грудь.

Движения должны быть мягкими и приятными, без чрезмерного нажима. Для усиления эффекта после массажа нужно принять душ.

Вся процедура займет 5-10 минут, но она противопоказана людям с любыми дерматологическими заболеваниями, при ссадинах, при слишком сухой или чувствительной коже, склонной к раздражению, после солнечных ожогов, при варикозном расширении вен.

Надежда Заказова, г. Ижевск

Земляника-косметолог

Чтобы избавиться от прыщей, попробуйте довериться дарам природы. Если есть возможность отправиться в лес и набрать земляники, прихватив заодно и листья, замечательно! Эта ягода – наш главный помощник в борьбе с воспаленными узелками.

- Измельчите в кашицу свежие листья земляники и нанесите на лицо. Эта маска подсушивает прыщи, регулирует жирность кожи и делает ее более упругой.



- Чтобы приготовить настойку, возьмите стакан воды и залейте им 1 стакан земляники, затем добавьте 0,5 стакана водки. В течение месяца настаивайте в темном месте. Затем процедите и добавьте равное количество воды. Делайте с данной жидкостью примочки, а также протирайте лицо вместо лосьона.

Н.Л. Снвунова, г. Уфа

Глицерин и витамин

Каждый день, за час до сна, наносите на лицо чудо-смесь.

На 30 г глицерина берем 10 капсул витамина Е. Все это можно приобрести в аптеке по низкой цене. Капсулы проткнуть иглой и выдавить масло в бутылочку. Перед нанесением средства нужно очистить лицо и сделать легкий массаж мягкой щеточкой, чтобы поверхность слегка покраснела. В этом состоянии кожа максимально усваивает питательные вещества. Есть один недостаток – оно становится немного липкой, пока глицерин впитывается. Чтобы смягчить неприятные ощущения, сбрызните кожу освежающим тоником.

Что это даст? Каждое утро вы будете наблюдать благодарную реакцию кожи на такое питание. Морщинки будут разглаживаться, а цвет выравниваться. Это очень эффективное средство от «гусиных лапок» в уголках глаз.

Галина Плужникова, Саратовская обл.

Если трескаются пальцы

Проблема, о которой хочу рассказать, наверняка знакома многим дачникам. Редкая работа на участке не оставляет свой след на руках. От контакта с землей, с едкими химическими веществами кожа становится сухой, покрывается болезненными трещинами. Это не только неприятно, но еще и некрасиво.

Проще всего избежать этого, если пользоваться перчатками. Но иногда требуется выполнить тонкую работу, при которой «голыми» пальцами действовать сподручнее. В таком случае, вернувшись с огорода, первым делом следует позаботиться о своих руках.

От грязи я отмываю их нейтральным детским мылом. Затем на несколько минут погружаю кисти в емкость с горячей водой, в которую добавляю отвары ромашки, шалфея или цветков липы. Травяные ванночки обладают успокаивающим эффектом, делают кожу более мягкой и эластичной, снимают воспаления и болевые ощущения, ускоряя заживление. Обсушив руки мягкой салфеткой, наношу на них медовую маску. Смешиваю 1 ч. л. жидкого меда и 1 ч. л. глицерина. Разбавляю 2 ч. л. теплой воды и добавляю 1 ч. л. овсяной муки. Все перемешиваю, наношу на руки и оставляю на 20 минут.

В.О. Бахтина, Саратовская обл.

На зеленой волне

Природа позаботилась о том, чтобы снабдить нас разнообразными полезными и вкусными растительными продуктами, с помощью которых можно поправить здоровье. В числе таких ценных даров пряные травы (зелень) и листовые овощи (салаты), которые самыми первыми появляются на грядках.



Вместо аптеки – в огород!

Моя бабушка всю жизнь прожила в глухой деревне и до преклонных лет сохранила отменное здоровье. Мне всегда было интересно: как же раньше в таких заброшенных уголках сельчане обходились без медицинской помощи? «А матушка-природа на что?» – задала она встречный вопрос. И рассказала, что в деревнях и по сей день все через одного травники. А уж в былые годы и подавно. Причем в ход идут не только цветы и травы, но и банальные огородные культуры. Каждой находится свое оригинальное применение.

- **Петрушка.** Повышает уровень гемоглобина, лечит болезни почек, колиты, воспаления, простатит. Также помогает от укусов насекомых и восстанавливает силы.
- **Ревень.** Помощь желудку, кишечнику при запорах и вздутии.
- **Кинза.** Помогает нормализовать липидный обмен и избавиться от лишнего веса.
- **Чабрец.** Положительно влияет на зрение.
- **Орегано.** Восстанавливает работоспособность и помогает справиться с повышенными физическими нагрузками.
- **Мята.** Очень полезна для почек и нервной системы в качестве успокоительного.
- **Базилик.** Укрепляет сердечную мышцу.

Все эти растения нетрудно вырастить на своем дачном участке. Каждое из них будет дополнительным «оружием» в вашей борьбе с болезнями. А чтобы лечебный эффект проявил себя максимально полно, в идеале зелень лучше употреблять каждый день и приучить свой организм к этому. Включать в меню от 50 до 100 г свежей зелени в сутки, в весенне-летний период смело можно увеличить норму в 2-3 раза. Тем же, кому она не по вкусу, стоит обратить внимание на разнообразные коктейли и смузи. Также очень полезны для обмена веществ и желудочно-кишечного тракта соусы на основе кефира и натурального йогурта с добавлением измельченной зелени.

А. Оскорева, г. Самара

Пряность и лекарство

С тех пор, как продала дачный участок, довольствуюсь малым – разбиваю миниогородик на подоконниках и лоджии. Сажаю не только традиционные лучок-укропчик, но и лекарственные растения. Среди них – базилик.

Это отличный природный антибиотик! При ангине достаточно залить 4 ч. л. измельченных листьев 250 мл кипящей воды, прокипятить 20 минут, остудить, процедить и полоскать теплым отваром горло 2-3 раза в день.

А еще мне очень нравится чай из базилика мятного, лимонного и перечного сортов. Этот напиток тонизирует при слабости, повышенной сонливости и упадке сил, улучшает общее состояние при депрессии. Также он помогает при проблемах с кишечником, уменьшая воспалительные процессы, и снимает спазмы. С медовой мятой употребляется против бессонницы. А еще продлевает молодость и красоту, так как содержит много витаминов, антиоксидантов и эфирных масел.

Базилик, шалфей и мелиссу смешиваю в ровных пропорциях, заливаю 1 ч. л. смеси 200 мл кипятка, настаиваю 20 минут и процеживаю. Добавляю 1 ч. л. меда и пью маленькими глотками. Этот настой прекрасно успокаивает и избавляет от повышенной тревожности.

Алина Щипакина, Ростовская обл.

Нежный косметолог

Наступил сезон свежей зелени, а значит, пришла пора для моих любимых блюд из листового салата.

В хрустящих ярких листочках таится немало крайне полезных компонентов. Недаром народы, в повседневное меню которых входит этот овощ, отличаются здоровьем и долголетием. В листьях салата много витамина С, фолиевой кислоты и таких микроэлементов, как калий, кальций, магний, железо.

Ценю листовой салат за то, что он идеально подходит для диетического питания при повышенном весе и сахарном диабете. Помогает он выводить из организма различные вредные вещества. А еще регулярное употребление «зеленки» помогает мне избегать заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки.

При помощи листового салата можно также улучшить состояние кожи и структуру волос, устранить перхоть.

Кроме того, я регулярно готовлю отличную маску, которая обладает питательным, тонизирующим и освежающим действиями.

Измельчаю 8 салатных листьев и добавляю 3 ч. л. сметаны. Хорошенько перемешиваю и наношу на кожу лица примерно на 10-15 минут. Провожу процедуру дважды в неделю.

Анастасия Разумовская, Нижегородская обл.



Антидепрессант руккола

Я не великая любительница пряных трав, но недавно попробовала у подруги на даче рукколу и поразилась, насколько приятной на вкус может быть невзрачная «зеленка».

А знатоками народной медицины руккола ценится и за свои лечебные свойства. Как и любая зелень, руккола малокалорийна, но при этом является сильнейшим энергетиком: быстро приводит организм в тонус, повышает работоспособность. А еще нормализует водно-солевой баланс, улучшает пищеварение, повышает уровень гемоглобина, выводит излишек холестерина и укрепляет нервную систему. По словам подруги, при стрессах и депрессии она налегает на полезную зелень, и та действует не хуже транквилизаторов.

Если же салаты надоели, можно приготовить смесь из 100 г измельченных в кашицу листьев рукколы, 10 г меда и 10 г черного перца. Эту смесь необходимо употреблять по утрам по 1 ч. л.

Наталья Чебурлова, г. Москва

Съедобные черешки

С возрастом у меня стало пошаливать сердце, но я нашла простой и эффективный метод профилактики – включила в свое меню как можно больше блюд из ревеня. В выращивании ревень неприхотлив, а полезных свойств в его розовых черешках уйма. Витамины С, А, янтарная кислота и биологически активные вещества растения уменьшают риск появления сердечно-сосудистых заболеваний, а пектин снижает уровень холестерина, помогает при сахарном диабете и ожирении. Растение благотворно воздействует на пищеварение: в малых количествах оказывает закрепляющее действие, а в больших – слабительное.

Я варю из ревеня компоты, варенье, использую его в качестве начинки для пирогов и даже делаю с ним окрошку!

А еще готовлю лечебный чай. Собираю молодые черешки и высушиваю в тени, после чего измельчаю. 2 ст. л. сырья заливаю 0,5 л воды и кипячу на слабом огне 20-30 минут. Процеженный отвар употребляю по 1,5-2 стакана в сутки.

Екатерина Ермолова, г. Саранск

Токсинам – нет! Иммунитету – да!

Пряные травы служат мне неплохим подспорьем в кулинарных делах и заодно помогают, когда случается занедужить.

Так, моя любимая петрушка расщепляет жиры (особенно вокруг печени), уменьшает аппетит, обладает мочегонными, противовирусными, противогрибковыми свойствами, позволяет сбросить пару-тройку лишних килограммов, укрепляет иммунитет, «растворяет» камни в почках и желчном пузыре, омолаживает кожу.

Тщательно измельчаю (пропускаю через блендер) небольшой пучок свежей петрушки, 2 средних зубчика чеснока. Добавляю 1 ст. л. сока лимона и столько воды, чтобы получился 1 стакан жидкости. Выпивать полученную смесь нужно перед завтраком и перед ужином на протяжении 3 дней. Затем 3 дня готовлю сок только из петрушки и лимона, без добавления чеснока.

Следующие 3 дня – снова с чесноком.

В общей сложности курс занимает 9 дней. Отдыхаю 2 недели и провожу еще один курс.

Лечение петрушкой особенно рекомендуется больным хроническими гепатитами (в том числе В или С), а вот людям с хроническим гастритом с повышенной кислотностью и рефлюкс-эзофагитом от такой чистки лучше воздержаться.

А.Н. Васнецова, Ростовская обл.

Чистим организм зеленью

После армии мне пришлось довольно долго жить в одной из южных республик. Многое там поначалу казалось странным. Особенно непривычными были местные кушанья с обилием зелени. Но со временем узнал, что пряные травы здесь включают в меню не только ради вкуса, но и по соображениям здоровья.

Достаточно приучить себя есть один раз в неделю утром натощак пучок зелени (листья чеснока, салат, лук, сельдерей, укроп, петрушка), чтобы оздоровить организм и избавить его от шлаков и токсинов.

Завтракать зеленью нужно без хлеба и соли. Спустя полчаса можно приступать к другому этапу очищения – нужно съесть, не запивая, порцию свежих ягод, фруктов или овощей.

Пучок зелени заставляет усиленно работать мочеполовую систему, а употребление фруктов, ягод и овощей активизирует деятельность кишечника и желудка.

С.Т. Бедов, г. Климовск



Это интересно!

Баночка витаминов

Чтобы в сезон простуд сохранить здоровье, я не забываю о профилактике. Вот только «витаминизируюсь» не традиционными лимонами, а чудесной травкой, выросшей на собственной даче.

Я говорю о щавеле, чей освежающий кислый вкус наверняка знаком каждому. Детьми мы ели его просто ради удовольствия, а сейчас я сажаю и заготавливаю это растение вполне целенаправленно. Изумрудные листочки – это настоящая аптека у меня на грядках!

Мало кто знает, что щавель – ближайший родственник гречихи, и так же как гречка, он очень полезен для здоровья.

В лечебных целях можно использовать все части растения. Оно избавляет от цинги, авитаминоза, анемии, поднимает гемоглобин в крови и нормализует пищеварение.

А еще народная медицина советует использовать настои из листьев и корней растения в качестве кровоостанавливающего и противовоспалительного средства.

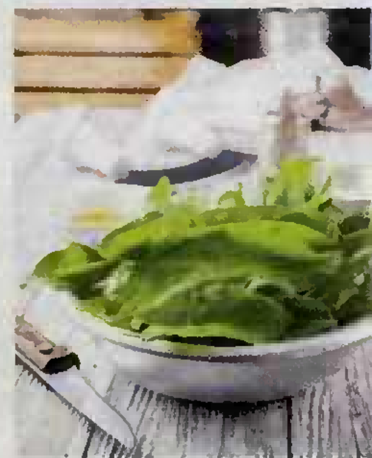
Я консервирую щавель, чтобы и зимой наслаждаться его вкусом и укреплять здоровье.

Свежий щавель нарезаю, плотно укладываю в стерильные банки. Добавляю на 1 л холодной воды 100 мл 6%-ного столового уксуса и 1 ст. л. соли. Перемешиваю и заливаю банки доверху. Сразу закатываю.

За счет того, что растение не проходит термическую обработку, оно сохраняет цвет и все целебные свойства. Хранится отлично. А на вкус – как только что с грядки!

Такая заготовка помогает избавиться и от проблем во время менопаузы. Щавель предупреждает маточные кровотечения, уменьшает потоотделение, купирует головные боли, приводит в норму артериальное давление. Витамины группы В, входящие в состав растения, нормализуют работу нервной системы и участвуют в обновлении клеток.

Е.Р. Останина, Кировская обл.



Собирайте стрелки

Ну никак не могу понять дачников, которые безжалостно избавляются от чесночных стрелок! Ведь это настоящий деликатес, причем лечебный!

При регулярном употреблении чесночные стрелки улучшают состав крови, снижают риск тромбоза, что, в свою очередь, избавляет от такой опасности, как инсульты и инфаркты. И это далеко не все их целебные свойства!

К примеру, они лечат простуду. Противовирусный и антибактериальный эффект достигается благодаря высокому содержанию в стрелках витамина С, серы и фитонцидов.

Продукт можно употреблять как для профилактики, так и для лечения простуды, но только в свежем виде, например в составе салатов. Еще один способ применения – холодная ингаляция. Нужно измельчить мясистую зелень в блендере, а потом в течение 7-10 минут вдыхать ее аромат. Летучие вещества хорошо прочистят дыхательные пути, уничтожат бактерии и уменьшат воспаление.

А для лечения сердечных недугов можно приготовить отвар. 1 ст. л. мелко нарезанных стрелок залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить 5 минут. Перелить в стеклянную банку и настаивать 1 час при комнатной температуре. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Валентина Люблина, Волгоградская обл.



Блаженная Матрона Московская

Блаженная Матрона Московская – утешительница сердец. Она слышит каждую слезную просьбу, с которой к ней обращаются. И потому сотни паломников приходят в московский Покровский женский монастырь, чтобы поклониться святым мощам Матронушки и получить помощь и поддержку.

Защитница и заступница

Блж. Матрону Московскую знают тысячи православных людей. Матронушка – так они ласково называют ее и спешат в Покровский монастырь, где находятся ее святые мощи. Зимой и летом, в мороз и в жару люди стоят в очереди по несколько часов, несут цветы, молясь и веря в чудо. В монастыре ведется запись исцелений и перемен, произошедших после обращений к блж. Матроне.

А что же известно об этой святой? Родилась Матрона Никонова в 1885 г. в небольшом селе Тульской губернии в многодетной крестьянской семье.

Ее мать, еще до появления Матроны на свет, от бедности и отчаяния подумывала, как бы пристроить нежеланного младенца в приют. Но перед родами увидела вещий сон: еще не родившаяся дочь явилась ей в виде белой птицы с человеческим лицом и закрытыми глазами и села на правую руку. Приняв сон за знамение, богобоязненная женщина отказалась от мысли отдать ребенка в приют.

Особый дар

А новорожденная девочка, маленькая и слабая, оказалась слепой. Но когда она родилась, то на груди у нее была ясно видна вмятина в виде крестика – особый знак!

На богоизбранность Матроны явно указало и то, что при погружении ее в крестильную купель вся церковь наполнилась легкой благоухающей дымкой.

«Я много крестил, – сказал тогда священник, – но такое вижу в первый раз. Этот младенец будет свят».

И со временем все окружающие стали замечать, что подрастающую девочку выделяют среди сверстников какая-то нездешняя мудрость и прозорливость.

Стало понятно: хоть Матрона была незрячей, но Господь дал ей духовное зрение.

Она предсказывала будущие события, часто уберегая людей от опасности, предвидела она и стихийные бедствия. По ее молитве люди стали получать исцеление и помощь. И к дому Никоновых стекался народ не только из окрестных сел, но и из других губерний.

Исцеленные несли подарки, которые многодетной семье были хорошим подспорьем. Так девочка, от которой хотели избавиться, стала кормилицей семьи.

Избранница

В отрочестве Матроне представилась возможность путешествовать. Местная помещица, которая часто совершала паломничества по святым местам России, стала брать Матронушку с собой. Девочка в дороге была ей не в тягость, а в радость.

Однажды они приехали в г. Кронштадт, к всероссийскому батюшке Иоанну.

Блж. Матрону Московскую считают целительницей душевных и телесных недугов, хранительницей семейного благополучия. Молитвы, обращенные к святой, ограждают от зависти, помогают справиться с финансовыми затруднениями.

Сохранилось предание и о том, что там, в Андреевском соборе, Иоанн Кронштадтский особым образом благословил Матронушку. Среди толпы он выделил девушку, с которой прежде не был знаком, и назвал ее по имени: «Матронушка, иди ко мне. Вот идет моя смена – восьмой столп России». Отец Иоанн предвидел особое служение Матронушки.

Нелегкий труд

Прошло немного времени, и Матрона лишилась возможности ходить: у нее внезапно отнялись ноги. Ей было семнадцать. И всю оставшуюся жизнь, а это пятьдесят четыре года, Матронушка без помощи людей не могла передвигаться. Сидела на кроватке, скрестив маленькие ножки, а вытянутыми руками касалась головы человека, пришедшего к ней за помощью. Пожалеет человека, согреет святостью своей, и тот уходит окрыленный.

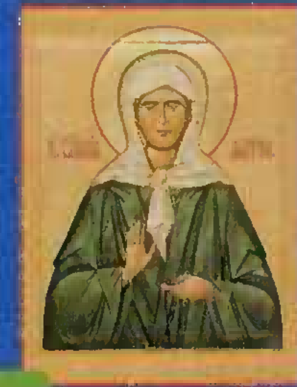
А она, обессиленная, только вздыхает и молится ночи напролет.

Дни памяти святой блж. Матроны Московской – 02.05 (19.04 по ст. ст.), 22.11 (09.11 по ст. ст.)

Дар благодати священный

Революция произвела разделение и в семье Матроны. Ее старшие братья вступили в партию большевиков, стали сельскими агитаторами. И жить под одной крышей с блаженной, к которой люди по-прежнему шли и ехали отовсюду, было для них нестерпимо.

Но Матронушка не могла ни от Бога отступить, ни утаивать дар, данный ей для служения на пользу ближним. И, не желая раздоров в семье, Матрона перебралась в Москву. С 1925 года она скиталась по родным и знакомым. Несколько раз чудом избежала ареста. Но все время – и днем, и ночью – помогала людям.



Икона св. блж. Матроны Московской

Подвиг любви

Вся жизнь Мароны стала примером великого духовного подвига любви, терпения и сострадания.

Какой запомнилась Матрона близким людям? С миниатюрными, словно детскими, ручками и ножками, пушистыми волосами на прямой пробор, добрым лицом и крепко сомкнутыми веками. Она иногда шутила, а порой строго наставляла. «Зачем осуждать других? – говорила Матронушка. – Каждая овечка будет подвешена за свой хвостик. Что тебе до других хвостиков?» Так она учила быть терпимыми к чужим недостаткам, учила любить и прощать.

Ушла Матрона в мир иной в 1952 г., похоронили ее на Даниловом кладбище, и могилка сразу же стала местом паломничества. А в 1998 г. мощи старицы были перенесены в Покровский женский монастырь, где находятся и ныне. И тысячи паломников устремляются к святыне, твердо веря, что чудо произойдет – блж. Матронушка поможет!

Верьте в чудо!

В Покровском монастыре, где находятся мощи блж. Матроны, я была несколько раз. Обратила внимание на то, что некоторые люди приезжают сюда с цветами. А многие исцелившиеся жертвуют дорогие украшения – они находятся у иконы святой и своим количеством производят впечатление на паломников.

Чудесного происходит очень много. Вот и я захотела рассказать историю своей приятельницы. Восемь лет назад она очень серьезно заболела, диагноз – хроническая почечная недостаточность, терминальная стадия.

Ей требовалась операция по пересадке почки. Но врачи сказали, что операция невозможна, т.к. после многочисленных переливаний крови у нее был очень высокий уровень антител.

Тогда Инна отправилась в Москву – в Покровский монастырь, к блж. Матронушке. Попросила ее о помощи.

После поездки, спустя две недели, Инна повторно сдала все анализы. Удивлению не было предела – ситуация настолько изменилась к лучшему, что стало возможным делать операцию.

Потом врачи говорили, что совпадения уникальные, такого в их практике еще не было. И послеоперационный период прошел легко.

Не отчаивайтесь, какой бы сложной ситуация ни была. Верьте в чудо, и оно произойдет.

Е.Е. Иванова, г. Самара



От пятен не осталось и следа

Скажу честно, я хоть и верующая православная христианка, но на чудеса особо не надеялась, поскольку не баловала ими меня жизнь, да и пословицу про «сам не плошай» свято помню.

Однако то, что произошло, заставило задуматься о том, что чудо – вот оно, рядом с нами. Главное – искренне молиться и просить, и помощь не заставит себя ждать.

Итак, по порядку. В августе прошлого года сильно заболела моя любимая бабушка – она, работая на даче, повредила ногу. Из-за внутреннего кровотечения и тромбоза образовалась мокнущая рана.

Чем только ни лечили бабулю – ничего не помогало. Но вдруг у бабушки появились какие-то красные пятна – по всему телу. Мы перепугались, отправили бабулю в больницу.

И вот я обратилась за помощью к Матронушке. Искренне попросила вылечить бабулю, потому что очень ее люблю. Сомневалась: «Будут ли мои слова услышаны?» Но продолжала молиться.

А уже через 3 дня бабушку выписали! Врачи сказали, что анализы и обследование никаких отклонений не выявили. И пока бабушке делали диагностику, то все пятна на теле «потухли», кожа очистилась, а от глубокой раны на ноге остался лишь небольшой след.

Я тем временем купила освященное маслице. Бабушка мазала язву на ноге, рана затянулась, кожа стала гладкой.

Ю.Е. Иванько, г. Зеленоград

МОЛИТВА БЛЖ. МАТРОНЕ МОСКОВСКОЙ

К служению Христову от чрева матерня предызбранная, праведная Матрона, стезею скорбей и печалей шествующи, твердую веру и благочестие явивши, Богу угодила еси. Тем же, почитающе память твою, молим тя: помози и нам в любви Божии пребывати, сторице блаженная.

Экзамен сдала на отлично

Впервые я обратилась к блж. Матронушке много лет назад. Я тогда училась в консерватории.

Однажды, проходя мимо храма, я решила зайти и купить какую-нибудь иконочку. Такое желание было вызвано тем, что на другой день я должна была играть на выпускном концерте. А я очень переживала, поскольку незадолго до этого был сильный ушиб руки.

И вот, заглянув в церковную лавку, я осмотрелась. И мой взгляд остановился на крайней иконе – вот ее-то и купила. Оказалось, что это была икона блж. Матроны Московской.

На другой день, второго мая, состоялся концерт, по поводу которого я очень волновалась. Икону я взяла с собой, положила в карман блузки.

Всю программу я сыграла успешно. Меня даже просили на бис сыграть.

Этот концерт приравнивался к экзамену. Педагоги единодушно поставили мне отлично. Надо ли говорить, как я была благодарна блж. Матронушке!

И.Е. Лукьянова, г. Дивногорск

Приятный сюрприз

У меня было плохое зрение – близорукость и астигматизм.

А моя работа связана с компьютером, и от этого глаза быстро уставали, зрение стало быстро «садиться» – врачи отмечали ухудшение.

Но средств на то, чтобы поехать в город и сделать операцию, не было.

Потом я узнала, что неподалеку, в с. Шкотово, есть маленькая церковь в честь святой Матроны, а там – частичка ее мощей.

Съездила туда и молилась о том, чтобы зрение перестало падать.

Вернувшись, сразу узнала, что во Владивостоке открылся центр лазерной коррекции и микрохирургии глаза. Отзывы об этой клинике – хорошие, цены – умеренные.

А тут мне еще премию на работе выдали. Приятный сюрприз!

И я отправилась в клинику на консультацию. Там сказали, что противопоказаний к операции у меня нет. И уже осенью этого же года меня прооперировали.

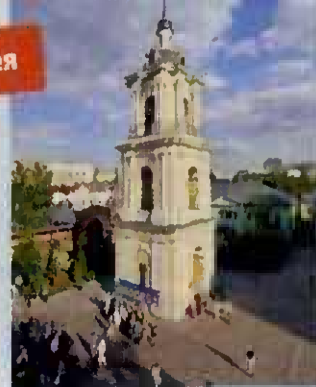
Удивительно, но у меня не было страха. И чудо случилось – теперь я хорошо вижу своими глазами без очков и линз.

Я очень благодарна блж. Матронушке за ее помощь, я чувствовала ее присутствие и поддержку во время самой операции, затем во время реабилитации.

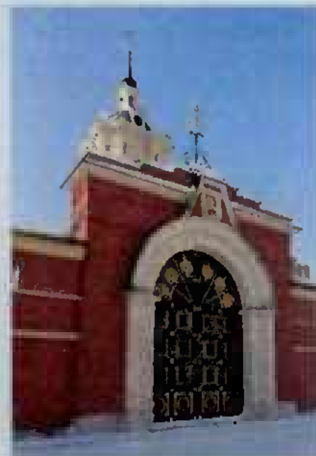
Она помогает людям, слышит их молитвы. И происходят чудеса.

И.И. Смелова, г. Смоляниново

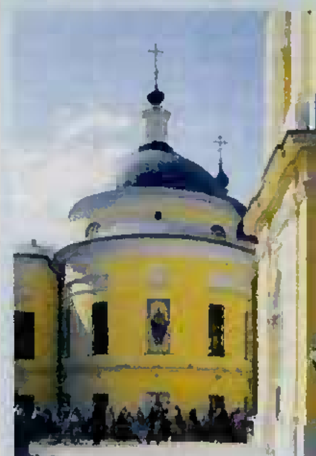
Фотогалерея



Колокольня



Ограда и ворота



Церковь Покрова Пресвятой Богородицы

Девясил для царей и простых людей

Говорят, что царская семья Романовых часто лечилась девясилом высоким. А ведь у них были врачи, чьи познания в медицине восхищают современных специалистов! Радует, что растение это доступно не только царям, но и всем нам. Надо только знать, как и в каких случаях его применять.

Помогает не хуже лекарств

Девясил так назвали неспроста: он дает девять сил, избавляя от многих болезней. Об этом известно еще со времен Гиппократа.

Сегодня растение достаточно изучено и признано даже официальной медициной. В начале XIX века в корнях девясила высокого обнаружили инулин – растительный аналог инсулина, который необходим диабетикам. Отсюда еще одно название – инула.

Если у вас нет индивидуальной непереносимости девясила или таких противопоказаний, как гипотония, гастрит с низкой кислотностью, тяжелые заболевания сосудов, сердца, почек, то девясил способен помочь. Особенно сейчас, когда вирусная инфекция разгуливает по всему миру. Свежий корень девясила – эффективное средство от кашля, вредных бактерий и вирусов. Его разрезают на небольшие кусочки и рассасывают до 3 кусочков в день.

Отвары и настои из девясила выручают при удушье, туберкулезе, а также истощении, зубной боли, некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, бесплодии, цистите. Ванночки и примочки – при опухолях, ранах, болезнях суставов и позвоночника. Вот проверенные рецепты.

- Для лечения гастрита с повышенной кислотностью, язвы, панкреатита готовят настой девясила: 1 ч. л. сухих измельченных корней на 250 мл охлажденной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 20 минут до еды. Настой помогает откашляться, понижает давление, очищает кровь и кожу, гонит глистов.
- Еще одно эффективное желудочное и отхаркивающее средство – отвар из корневищ девясила: 1 ст. л. измельченного сырья залить 200 мл воды, прокипятить 10-15 минут, настоять 4 часа и процедить. Пить теплым по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
- Порошок из корневищ полезен при гипертонии, геморрое, болезнях печени, желудка и кишечника. Сушеные корневища измельчить в кофемолке и пересыпать в стеклянную банку с крышкой. Принимать на кончике ножа (около 1 г) 2 раза в день до еды, запивая водой.
- Мазь из девясила от кожных и суставных заболеваний можно купить в аптеке, но если не удастся, то несложно приготовить и самим. Смешать 1 ст. л. порошка из корней с 4 ст. л. свиного внутреннего жира, прогреть на слабом огне 15 минут и процедить. Остудить и хранить в холодильнике. Смазывать больные места 1 раз в день.



Лекарства из корней девясила способны помочь при некоторых злокачественных недугах.

Рассказал вам об основных способах применения девясила. Рецептов с ним еще много.

В природе есть очень ценные растения, которые помогают справляться с болезнями не хуже аптечных лекарств. Среди них и девясил.

Федор Иванович Никифоров, г. Нефтеюганск

Источник силы после болезни

Расскажу, как можно восстановиться после любой болезни, отнявшей силы. Так бывает не только у пожилых. Даже молодые люди подолгу не могут вернуть былую физическую форму.

Залейте 0,5 л красного сухого вина 120 г свежих корневищ и корней девясила высокого. Прокипятите на малом огне 10 минут, затем остудите и процедите. Пейте 2-3 раза в день до еды по 1 ст. л.

Это отличное укрепляющее и тонизирующее средство. Знаю, что такое снадобье, как и водочную настойку девясила, раньше применяли для лечения туберкулеза.

Мой рецепт – еще и для профилактики многих недугов. Ведь девясил нормализует обмен веществ и восстанавливает кислотно-щелочное равновесие.

М.Е. Зубкова, г. Рязань

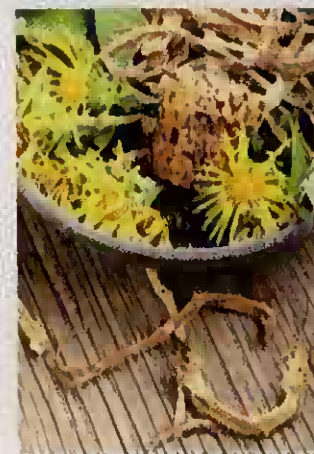
Моя натуральная косметика

Девясил высокий – не только лекарственное растение, но и ценное натуральное сырье для домашней косметики.

С его помощью можно избавиться от перхоти и улучшить состояние волос, кожи. Можно помолодеть!

1. **Для приготовления лосьона** 50 г порошка из корней девясила залейте 0,5 л белого сухого виноградного вина, прокипятите на малом огне 10 минут. Аккуратно процедите, остудите, храните в холодильнике. Протирайте кожу лица и тела утром и вечером.
2. Если кожа у вас шелушится, сделайте **масляный настой:** 1 ст. л. порошка из корней девясила залейте 100 мл растительного масла и прогрейте на водяной бане 20 минут. Не процеживайте. Используйте в качестве маски 1-2 раза в неделю.
3. А волосы советую ополаскивать после мытья таким **отваром:** 2 ст. л. корней залейте 1 л воды, доведите до кипения, прокипятите 20 минут. Оставьте настаиваться на 1 час. Процедите и используйте после каждого мытья головы. Ни перхоти, ни секущихся кончиков!

Нина Кудрявцева, г. Смоленск



Чем полезен девясил?

- Девясил высокий – признанный иммуномодулятор. Он обладает антибактериальным и противовирусным, отхаркивающим и противовоспалительным свойствами. Растение еще и мочегонное, желчегонное, успокаивающее, противоглистное.
- Часто используется для уменьшения секреции бронхов при хронических или острых заболеваниях дыхательных путей.
- Снадобья из корней возбуждают аппетит, нормализуют пищеварение. Девясил регулирует выделение желудочного сока и снимает спазмы кишечника.
- Стимулирует обмен веществ и помогает при подагре, ревматизме, артрите, люмбаго, воспалении седалищного нерва. Применяется и в комплексной терапии анемии.
- Лекарственные средства из корней девясила способны помочь при некоторых злокачественных новообразованиях: лейкозах, опухолях желудка и кишечника.
- Отвар девясила применяют наружно как противогрибковое средство. Им же промывают плохо заживающие раны, полощут рот и горло при воспалениях.

Крапива в помощь аллергикам

Не могу точно сказать, на что у меня весной аллергия, но лечусь уже давно одним средством – крапивой, и она помогает.

Подходит майская либо июньская крапива. Я срезаю верхушки (20 см) стеблей вместе с листьями. Промываю под проточной водой и мелко нарезаю. Заполняю сырьем литровую банку на 2/3 и заливаю доверху холодной кипяченой водой. Настаиваю 10-12 часов, процеживаю и пью по 1/2 стакана 4-5 раз в день.



Крапивный настой очищает кровь, защищая от аллергенов. Еще он укрепляет нервную систему и хорошо влияет на кишечник. Полезен также при геморрое, фурункулезе, отеках, в том числе сердечных. Для здорового человека он может служить средством профилактики авитаминоза.

Есть противопоказания: гипертония, непереносимость крапивы, тяжелые заболевания почек, варикоз, тромбофлебит, атеросклероз, повышенная свертываемость крови, женские кровотечения. И если вы принимаете антидепрессанты либо таблетки от бессонницы, крапива не для вас.

Л.П. Молочникова, г. Подольск



Успокоила калина

В последнее время, наверное, каждый из нас перенес стресс, заразился тревожностью. Расскажу, как я избавляюсь от нервного напряжения, возвращаю себе душевное равновесие.

На дачном участке у меня растет большой куст калины. Весной обламываю молодые веточки и срезаю с них кору. Это и есть лучшее средство для нервной системы.

Заливаю 1 стаканом горячей воды 1 ст. л. измельченной калиновой коры и кипячу на малом огне 30 минут, затем немного настаиваю и процеживаю. Доливаю кипяченой водой комнатной температуры до первоначального объема. Принимаю отвар по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Достаточно пить его в течение 5-7 дней, не дольше. Если появится необходимость, то можно повторить курс через пару недель.

Снадобье меня успокоило. Вернулся нормальный сон, а наутро настроение и самочувствие отличные.

Д.Ю. Усманова, г. Челябинск

Настой от конъюнктивита

Если у вас из-за простуды или по другой причине воспалились глаза и появились гнойные выделения, попробуйте простой и надежный народный рецепт от конъюнктивита.

Возьмите по 1 ч. л. цветков бузины черной и календулы, лепестков василька синего, травы очанки прямостоячей. Залейте весь сбор стаканом кипятка и настаивайте 1-2 часа. Затем тщательно процедите. Промывайте оба глаза по отдельности ватными дисками, смоченными в этом настое, несколько раз в день, а перед сном делайте с ним теплые примочки на глаза по 10 минут.

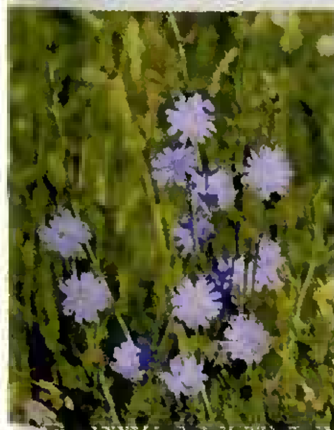
Скоро веки очистятся, воспаление пройдет, и в глазах появится здоровый блеск.

Е.Г. Торопова, г. Тюмень

Цикорий – на здоровье!

Есть у меня знакомый, который всю жизнь увлекается тибетской медициной. И когда объявили о пандемии коронавирусной инфекции, он мне позвонил и настоятельно посоветовал каждый день выпивать по чашке растворимого цикория.

В корнях и листьях этого растения содержатся полисахарид инулин, органические кислоты, дубильные и другие целебные вещества. В нем много витаминов: С, В1 В2, РР, каротин. Есть и минеральные вещества: калий, марганец, кальций, железо, фосфор – все, что нужно для здоровья. Напиток из цикория улучшает аппетит и обмен веществ. Он желчегонный, мочегонный и общеукрепляющий. Рекомендуется диабетикам, так как снижает уровень сахара в крови. Чашка напитка из цикория с утра помогает проснуться не хуже кофе, запуская все жизненно важные процессы в организме.



Мне нравится вкус растворимого цикория. А продается он повсюду: и в аптеках, и в продуктовых магазинах. Пейте на здоровье! Но если у вас гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, увлекаться им не стоит.

В. Соловьева, г. Псков

Сбор для хорошего настроения

Если вы еще с весны часто устаете, у вас упадок сил и настроение на нуле, приготовьте целебный сбор из лекарственных растений и принимайте его дней 10-12. Он повышает настроение, работоспособность и укрепляет весь организм, защищая от разных инфекций.

Смешайте по 2 ст. л. измельченных корней бадана, аира и солодки, добавьте 4 ст. л. ягод красной рябины. Залейте 0,5 л кипятка 1 ст. л. сбора, прокипятите на умеренном огне 15-20 минут и процедите. Пейте по половине стакана 2-3 раза в день.

Через 3-4 дня поймете, как действует это средство. А через 10 дней вы себя не узнаете!

В.А. Усольцева, г. Новосибирск

Мужской рецепт

Есть такое растение – красный корень, а научное его название – копеечник чайный. Корень полезен тем, у кого неполадки с мочеполовой системой. И мужчинам, и женщинам тоже. Купить его можно в аптеках. Могучую силу красного корня про-



верил на себе. Рекомендую попробовать, если есть необходимость. Предлагаю народный рецепт настойки красного корня от простатита:

50 г сухого измельченного сырья залейте 0,5 л качественной водки, закройте плотно крышкой и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 10 дней, периодически встряхивая. Затем процедите – и настойка готова. Принимайте по 1-3 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды, добавляя в стакан зеленого чая. Вечерний прием должен быть не позже чем за 3 часа до сна. Курс лечения – от 1 до 3 месяцев, в зависимости от тяжести заболевания. После перерыва на 1 месяц можно повторить. В течение года рекомендуется провести 4 курса.

Главное при этом – набраться терпения. Надо, конечно, еще и заниматься специальной гимнастикой, делать массаж, не переохлаждаться, пересмотреть рацион. При комплексном лечении болезнь отступит.

В. Морозов, г. Омск



Если почки опустились

Когда начали болеть почки, я прошла обследование. Воспалительных процессов УЗИ не выявило, но зато был обнаружен нефроптоз, т.е. опущение почек.

Врач сказал, что такое происходит, если у человека ослабевает мышечный каркас или истощается жировая клетка вокруг почки (после строгой диеты, резкого похудения). И тогда почки могут не только опуститься вниз, но и «блуждать», причиняя боль своему владельцу.

Поставить почки на место возможно, но для этого нужны специальные упражнения – они укрепят мышцы и связки, поддерживающие почки.

Я стала заниматься, самочувствие улучшилось. Упражнения простые, а эффект от них ощутимый!

● **«Противоход».** Лягте на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Приподнимите корпус и руки, потянитесь вперед. Одновременно приподнимите ноги, слегка согнутые, подтяните колени к груди. Оставайтесь в таком положении 2-5 секунд, почувствуйте напряжение мышц живота, а потом плавно вернитесь в и. п.

● **«Уголок».** Находясь в положении лежа на спине, медленно приподнимите прямые ноги, а потом согните их так, чтобы голени по отношению к линии бедра образовали прямой угол. И не спеша начните разводить в стороны ноги, согнутые в коленях. Выполнив 5-6 движений, опустите ноги на пол и отдохните.

● **«Полумостик».** Лежа на спине и вытянув руки вдоль туловища, согните ноги, но ступни не отрывайте от пола, а придвиньте поближе к ягодицам. В медленном темпе приподнимите таз и оставайтесь в таком положении в течение 5-8 секунд, а потом вернитесь в и. п.

● **«Кобра».** Примите положение лежа на животе. Упритесь руками в пол, выпрямите руки, приподнимите корпус и голову, прогнитесь, а таз и бедра должны быть плотно прижаты к полу. Вернитесь в и. п., отдохните и повторите выгибание.

● **«Шаги в воздухе».** Лягте на спину, руки вдоль туловища, прямые ноги приподнимите над полом, а затем начните выполнять движения, имитирующие шаги.

● **«Кошка».** Встаньте на четвереньки, на вдохе медленно выгибайте спину, сильно втягивая живот. На выдохе возвращайтесь в и. п.

● **«Струна».** Лежа на спине и подложив руки под голову, начните поднимать поочередно то правую ногу, то левую.

● **«Ворота».** Сядьте на стул, держитесь за его края. Плавно поднимите вверх ноги, согнутые в коленях, а потом опустите.

● **«Ножницы».** Сидя на стуле и держась за его края, поднимите прямые ноги и начните выполнять упражнение «ножницы», разводя ноги в стороны и сводя их вместе.

● **Повороты.** Встаньте ровно, выполните выпад левой ногой вперед и вправо, чтобы ступня правой ноги оказалась за левой. Одновременно поднимите руки вверх и разверните корпус влево. Вернитесь в и. п., а потом выполните выпад правой ногой и поворот корпуса вправо.

И.Е. Иванько,
г. Ижевск

Тренируйтесь между делом

Сейчас редко встретишь человека, у которого не было бы плоскостопия. У кого-то оно продольное, у кого-то – поперечное. И в том и в другом случае ноги быстро устают, болят. Вечером, сидя на диване и просматривая любимый сериал, вы можете делать гимнастику для ног. Даже если вы потратите на занятия в общей сложности 5 минут, все равно польза будет – мышцы стопы укрепятся, плоскостопие не будет прогрессировать. Выполнять упражнения нужно босиком.

● Сидя на стуле, захватывайте пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (шнур, палочки), перекладывайте их вправо и влево.

● Далее захватите внутренними сводами стоп предметы покрупнее, например кеглю, и переставляйте вправо и влево.

● Не отрывая пятки от пола, потяните пальцы ног на себя, а потом расслабьтесь.

● Подложите под стопы ткань, сминайте ее во всех направлениях, захватывая пальцами ног.



● Подложите под стопу теннисный мяч, покатайте вперед-назад.

● Положите на пол длинную палку, встаньте на нее, выполните переступания боковыми шагами от одного края до другого.

А.И. Алюшковская,
г. Орел

Капризы погоды нам нипочем!

Магнитные бури, перепады атмосферного давления – все это не проходило бесследно для меня.

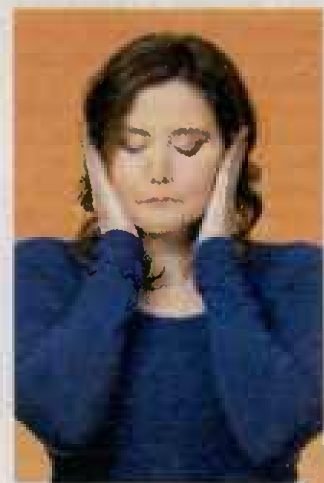
На все природные явления я реагировал болезненно: моя голова раскалывалась, появлялся звон в ушах, давление подскакивало, падало настроение. Вот какая была метеозависимость!

Поскольку злоупотреблять лекарствами не хотелось, то я попробовал делать самомассаж. В те дни, когда происходят геомагнитное возмущение и прочие неприятные явления в природе, я прорабатываю зоны головы, ушей, рук.

Делаю это каждый час, а то и чаще. И становится легче, поскольку самомассаж улучшает кровообращение, дает заряд бодрости.

● Сомкните ладони и хорошенько разотрите их до возникновения приятного тепла.

● Пальцами рук захватите мочки ушей, сильно разомните ухо по краю от мочки вверх. Как известно, уши являются проекцией всех наших органов. Так вот, мочка – это проекция головы. Поэтому, когда мы массируем ухо от мочки вверх, мы как бы отгоняем лишнее напряжение от головы и ее сосудов.



● Подушечками пальцев рук нажимайте на точки затылка, от макушки к шее.

● Выполните пальцами рук (или расческой) легкие постукивания по голове, от макушки к ушам.

● Подушечками средних пальцев круговыми движениями помассируйте точки за ушами.

● Сцепите мизинцы, потяните кисти рук, пока «звено» не разомкнется. Проделайте то же самое со всеми пальцами по очереди.

● Зажмите между большим и указательным пальцами левой руки мизинец правой, с силой разотрите фаланги мизинца. Выполните упражнение с остальными пальцами сначала одной, потом другой руки.

И.Е. Юшкин,
г. Новокузнецк

Точки здоровья

Чтобы воздействовать на биологически активные точки, особого умения не нужно. Зато самомассаж может сыграть роль «скорой помощи», когда нет под руками требуемых медикаментов. Новичкам акупрессуры я бы посоветовала обратить внимание на следующие биоактивные зоны.

- **Точка активации силы.** Если собрать вместе кончики пяти пальцев, искомый участок будет находиться в ямке в центре ладони. Если вы чувствуете вялость, упадок сил, апатию, сонливость, массируйте эту зону.
- **Точка тепла.** Находится на подушечке верхней фаланги среднего пальца. Воздействие на нее помогает согреться, стимулирует обмен веществ, снимает состояние тревоги. Ее можно массировать в стрессовых ситуациях, перед экзаменом или важной встречей.
- **Точка сердца.** Находится на подушечке верхней фаланги мизинца. Ее массаж помогает при сердцебиении.

Екатерина Химкина, г. Сызрань

Лучшая подруга женщин – ежевика

Для облегчения неприятных симптомов менопаузы гинекологи обычно рекомендуют заместительную гормональную терапию, но лично мне такое лечение не подошло по ряду причин. Выручали меня дары природы.

Поэтому всем дамам, возраст которых шагнул за 40 лет, я советую обратить внимание на обычную сизую ежевику. Эта вкусная ягода отлично сглаживает многие симптомы климакса. Принимать ее можно и просто как общеукрепляющее средство.



- **Для профилактики типичных симптомов климакса** рекомендуется смешать 140 мл кипятка с 40 мл свежего сока ежевики и подсластить напиток 20 г меда. Пить этот очень полезный коктейль нужно хотя бы раз в неделю.
- **Для уменьшения приливов, снятия головной боли, улучшения аппетита и нормализации сна** смешать листья ежевики, собранные во время цветения растения (25 г), плоды боярышника (10 г), траву пустырника (20 г), траву сушеницы (15 г). 1 ст. л. данного сбора залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить, остудить, разделить на 3 приема. Курс лечения – 10 дней.

Наталья Сычева, г. Санкт-Петербург

Теплый пар

С незапамятных времен болезни бронхолегочной системы лечу ингаляциями. Раньше дышала над кастрюлькой с картошкой и содой, а в последние годы пользуюсь прибором небулайзером.

Нареканий к нему нет, этот аппарат со своим предназначением вполне справляется. Но есть все же, на мой взгляд, один минус.

Пар из небулайзера поступает холодный, поэтому дышать им лично мне не очень приятно.

Поэтому я беру подходящую кастрюльку (высокую и не очень широкую), наливаю в нее горячую воду. Опускаю в воду свисающую часть трубки, идущей от прибора. Пар, проходя через горячую воду, автоматически нагревается и становится комфортной температуры.

Ксения Симакова, Томская обл.

Бальзам для уставших ног

Когда целый день проводишь на ногах, да в обуви на высоких каблуках, под вечер не обойтись без «реанимации» уставших ножек. Самодельный бальзам буквально за 10 минут снимает неприятные ощущения и возвращает бодрость.

Нужно смешать 100 мл оливкового, 2 ст. л кунжутного масла и 2 ч. л. масляного раствора витамина А. В тазик влить 3 л теплой воды и растворить в ней 1 ч. л. соды. Погрузить ноги и подержать в растворе 15-20 минут. Затем вытереть насухо полотенцем и круговыми массажными движениями снизу вверх нанести бальзам.

Подождать 10-20 минут, чтобы масло полностью впиталось, и надеть хлопчатобумажные носки.

М.О. Васнецова, г. Россошь

Чтобы суставы не болели

Если у вас на подоконнике растет каланхоэ, то вам очень повезло! Пусть это растение не слишком изысканно, но благодаря множеству своих лечебных свойств оно способно заменить целую аптечку!

Например, пригодится цветок для того, чтобы избавиться от хруста и болей в суставах и связках, а также поможет восстановить их природную подвижность.

Залейте свежие листья каланхоэ и измельченные льняные семена, взяв их в равных объемах, таким количеством кипятка, чтобы получилась густая кашица. Затем нанесите готовую смесь на марлю, бинт или хлопчатобумажную салфетку и приложите к пораженному суставу. Сверху зафиксируйте при помощи пластыря или шарфа. Для усиления лечебного эффекта данный компресс рекомендуется наносить в теплом виде на ночь.

Ксения Маркелова, г. Иваново

Целебное трио

Рецепт этого эликсира здоровья я нашла в лечебнике одного сибирского травника много лет назад. С тех пор он стал неизменно применяться в нашей семье в качестве общеукрепляющего средства.

Эту смесь можно принимать тем, кто болеет, для быстрейшего выздоровления, и тем, кто хочет набрать вес, и тем, кому не хватает энергии из-за пониженного уровня гемоглобина в крови.

1 кг гречки (ядрицы) тщательно перемолоть в кофемолке до однородного состояния. Заменять гречишной мукой нельзя! 1 кг очищенных грецких орехов пропустить через мясорубку. Все залить 0,7 кг гречишного или цветочного меда и тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Готовую смесь нужно принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л. в течение одного месяца.

По желанию можно добавить в эту смесь молотую курагу или изюм. Особенно полезно это будет тем, кто имеет проблемы с сердцем.

Н.Л. Хазова, Воронежская обл.

Пейте капустный сок!

Если на вашем участке капуста стабильно радует урожаем, используйте часть его не в кулинарных целях, а для укрепления здоровья. Приготовьте из капусты сок, который обладает массой полезных свойств.

Удалите верхние листья, вырежьте кочерыжку, а затем капусту крупно нашинкуйте и пропустите массу через соковыжималку или мясорубку, после чего процедите сок (вам понадобится примерно 2 кг капусты для приготовления 1 л сока). Хранить его нужно в холодильнике, причем только в стеклянной или эмалированной посуде.

- Капустный сок улучшает жировой обмен, обладает антибактериальными свойствами и в отношении золотистого стафилококка, выводит из организма холестерин, токсические вещества.
- Также капустный сок эффективен при гастрите с пониженной кислотностью.
- При ангине им хорошо полоскать горло (развести водой в соотношении 1:1).
- Смешанный с сахаром (или медом) свежий капустный сок поможет избавиться от кашля.
- Выпитый натощак, сок способствует скорейшему рубцеванию язвы желудка.



● Кроме того, капустный сок пьют при болезнях селезенки, печени, а в смеси с отваром семян капусты – при бессоннице.

Н.Д. Платонова, г. Ярославль

Сердцу нужен калий

С возрастом нашему сердцу требуется все больше внимания. Чтобы оно не сбоило и не болело, следует почаще вводить в меню продукты, богатые калием. Этот элемент очень важен для нормальной работы сердечной мышцы. Особенно много его содержится в изюме. Этот сухофрукт можно есть вприкуску с чаем вместо конфет, можно использовать для приготовления десертов. А чтобы укрепить сердце (особенно в случае сердечной недостаточности), полезно пить такой настой.

Нужно взять 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. измельченных лимонных корок и залить все 1 стаканом кипятка. Плотно закрыть емкость крышкой и настоять 1 час. Получившийся напиток пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Но только знайте, что в магазинах большинства сухофруктов обработаны диоксидом серы. Поэтому нужно сначала замочить изюм в содовом растворе (1 ст. л. на 1 л воды), потом тщательно промыть и лишь затем использовать.

А.Г. Гулькина, г. Тюмень

Мед здоровье вернет

Запасы меда у меня дома не переводятся. В нашей семье это не просто замечательное лакомство, но и природное лекарство, которое спасает от самых разных недугов.

Вот как мы используем «сладкое золото».

● **При начинающейся простуде** надо смешать 1 ст. л. меда, 1 ст. л. коньяка и 1 ст. л. подсолнечного масла. Данную смесь разогреть при помешивании на пару до температуры чуть выше температуры тела (градусов 40-50). Принять в один прием залпом и сразу лечь в постель под теплое одеяло.

● **При гриппе** надо взять в равных частях цветки липы и плоды малины. 1 ст. л. этой смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать полчаса, процедить. Добавить 1 ст. л. меда. Выпить это количество отвара за день, за 2 или 3 приема. Пить на пустой желудок и принимать пищу можно не раньше чем через 30 минут.

● **При начинающейся ангине** поможет смесь киви и меда. Взять один плод киви, очистить от кожуры, пропустить через мясорубку (или измельчить иным способом). Смешать с медом в соотношении 2:1, то есть на 2 ст. л. мякоти киви – 1 ст. л. меда. Употреблять эту смесь по 1-2 ч. л. за 1 раз 5-7 раз в день, стараясь глотать так, чтобы смесь киви и меда обволакивала воспаленное горло.

Светлана Кузина, Пензенская обл.



Давление – вниз!

Если вас беспокоит повышенное давление, дополните свою привычную терапию одним народным средством. Мне оно очень помогло!

2 ст. л. сухих цветков календулы нужно залить 100 мл спирта. Поставить в холодильник на 2 дня. Каждый день встряхивать. Через 2 дня процедить. Из 1 лимона отжать сок и смешать его с настойкой. Вот и все.

Настойку принимать по 10 капель в день, смешивая с водой. Средство очень эффективное.

Календула отлично выравнивает давление.

Елена Ерофеева, г. Сызрань

На ушко – спиртовую подушку

Холодный ветер, сквозняки нередко чреваты отитом. Если ухо вдруг начинает «стрелять», это сигнал, что необходимо сразу начинать лечение, чтобы избежать осложнений.

Прекрасное лекарство – медицинский 95%-ный спирт. Он используется для приготовления компрессов.

Предварительно кожу вокруг уха смазываем кремом или вазелином. Готовим спиртовой раствор. Он должен состоять из 50% спирта и 50% воды. Если спирта нет, то можно использовать водку (разводить ее водой не нужно). Марлю следует намочить в этом растворе, отжать лишнюю жидкость и положить вокруг уха так, чтобы ушной проход и раковина были открыты. Сверху укладываем вату и аккуратно закрепляем. Компресс следует держать 2-3 часа.

Так же можно использовать камфорный спирт (так же разводить водой наполовину). Компресс делают каждый день до исчезновения симптомов.

Юлия Тореева, Калужская обл.

И желудок не болит

Хочу поделиться рецептом снадобья, которое уже многим помогло забыть про язву желудка.

Нужно взять 0,5 кг меда, 0,5 л свежевыжатого сока листьев алоэ, 100 мл свежевыжатого сока моркови, 1 ст. л. внутреннего свиного жира, 1 ст. л. порошка какао, и 50 г коньяка. Все ингредиенты смешать, нагреть на водяной бане до тех пор, пока масло не растает. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день натощак примерно за полчаса до еды. Длительность лечения – пока не закончится вся масса.

Не удивляйтесь, что указаны именно такие компоненты и именно в таком количестве (например, что такое столовая ложка какао или жира? Да она в этой смеси не будет заметна!).

Я лично знаю людей, которые таким способом вылечили язву желудка.

Противопоказания – диабет (из-за меда) и аллергия на компоненты.

Александра Леонидовна Буянова, Саратовская обл.

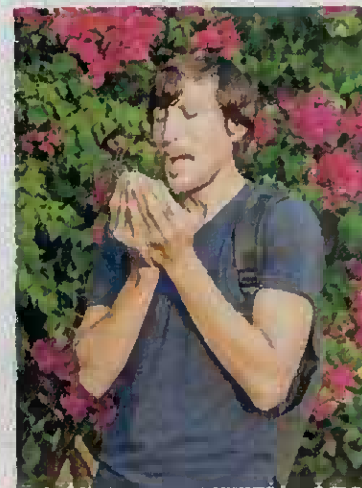
Будьте здоровы!

Считается, что удержать чихание невозможно. Но на самом деле остановить громкий «залп» вполне по силам.

Вот несколько методов, как помочь себе в ситуации, когда свербит в носу.

1 Как только вам захочется чихнуть, несильно потрите кончик носа.

2 Попробуйте не дышать носом хотя бы некоторое время. Можно просто закрыть ноздри пальцами на несколько минут и дышать в это время ртом.



3 Можно выпить чашку горячего чая или воды в перерывах между «чихами». Это приведет к тому, что слизистая носа перестанет так остро реагировать на раздражающий ее фактор.

4 Если реакция организма вызвана пылью, зайдите в ванную комнату и включите воду, подышите паром.

Валентина Копешкина, Иркутская обл.



Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



Чему меня научил карантин?

За последние два месяца не раз слышал пословицу: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». По телефону, конечно. Ведь все мы были разъединены из-за карантина. Не вспомню, когда мне приходилось так долго находиться в уединении, однако оно пошло на пользу.

Впервые в жизни серьезно задумался о том, как легко можно потерять здоровье. И о том, как вынослив наш организм: мы его травим, ограничиваем, заботимся о нем по минимуму, а он продолжает функционировать вопреки всему. Да, именно благодаря карантину я изменил отношение к здоровью.

Впервые за долгие годы стал по утрам делать хорошую физзарядку – такую, чтобы пропотеть. А после нее начал принимать контрастный душ, тоже впервые. И пересмотрел свое отношение к еде.

Сейчас многие люди, как молодые, так и пожилые, сталкиваются с диабетом II типа, ожирением, высоким давлением. Все это можно повернуть вспять на ранней стадии.

Чтобы вытащить себя из зоны риска, надо всего лишь приложить некоторые усилия: больше двигаться, закаляться, правильно питаться.

Мне очень понравилась тактика прерывистого голодания.

В условиях самоизоляции понял, что если буду продолжать есть как раньше, то очень скоро прибавлю в весе. Поэтому стал есть реже, а 16 часов – интервал, свободный от еды. Получилось легко: когда меньше двигаешься, и есть-то не особенно хочется.

Наконец-то удалось ограничить себя в сладостях. Не зря говорят, что сахар нужно сводить к минимуму. Заодно избавился от привычки перекусывать, в том числе выпечкой. Уже через неделю увидел результат на весах.

Не напрасно я упомянул о риске заболеть диабетом: полгода назад меня уже напугали в поликлинике. Сказали, что состояние пограничное. Сахар по утрам был больше 6, а сейчас в норме.

За два месяца самоизоляции как-то само собой получилось перейти на более здоровый образ жизни. Впервые за много лет начал крепко спать свои 8 часов.

Вставал бодрым и помогал жене по хозяйству, ходил два раза в неделю за покупками. Разобрал шкафы и балкон, вынес хлам. Словом, начал двигаться, и самое главное – с удовольствием.

Скоро мне 50 лет, но так хорошо я не чувствовал себя очень давно. Для этого не так много и надо: составив реальный режим дня, обеспечить тело физическими нагрузками, наладить умеренное и сбалансированное питание, высыпаться. Еще важно избегать стрессовых ситуаций и нагружать мозг полезной информацией, ограничив поток негатива.

Уверен, что теперь стану жить иначе и больше не придется беспокоиться из-за давления, лишнего веса, уровня сахара в крови.

Артем Андреевич Тарасов, г. Москва

«Смазка» для суставов

Мы с мужем проверили это средство и убедились, что оно помогает при болях в суставах. После курса лечения приступы случаются реже. Заранее купите 150 г желатина. Этого количества хватит на 30-дневный курс.

С вечера замочите 5 г желатина (2 ч. л. без верха) в 1/4 стакана холодной воды. Оставьте набухать до утра при комнатной температуре. Утром желатин превратится в желе. Добавьте сок либо смешайте желе с медом, йогуртом, сметаной. Принимайте натощак.

Желатин содержит аминокислоты, которые восстанавливают суставные ткани. Проходят и боли в позвоночнике, скованность в области шеи. Сейчас мы чувствуем себя намного лучше. Но есть и противопоказания. Желатин сгущает кровь, поэтому перед применением обязательна консультация с врачом.

Н.А. Козлова, г. Люберцы



Примите к сведению!

Что поможет от заложенности носа?

Во время простуды часто применяла капли, чтобы нос быстрее начинал дышать. Удобно, не спорю, но опыт оказался печальный.

Такие капли можно использовать понемногу и не долее 3-4 дней.

Мне же пришлось долго и мучительно от них отвыкать. Теперь во время простуды применяю на удивление простой и действенный рецепт.

Помогает обычный теплый компресс: надо намочить *махровую салфетку размером 20×20 см в теплом растворе соли: 1 ст. л. на 0,5 л воды. Отжать, положить на лицо и оставить на 10 минут. Можно использовать и просто теплую воду. Повторять от 2 до 6 раз в день.*

Все гениальное просто. Это избавляет нос от слизи и не наносит вреда сосудам.

Еще важно следить за влажностью воздуха в помещении, где вы подолгу находитесь. Обычно в отопительный сезон воздух у нас пересушен. Можно на рабочий стол, например, поставить миску с водой, если нет специального увлажнителя.

Лариса Макарова, г. Салехард

Как я лечу ангину

Раньше часто страдала от ангины, горло распухало и долго болело.

Известно, что ангина опасна осложнениями на сердце и не только. Но обстоятельства не всегда позволяли брать больничный. Приходилось лечиться тем, что есть под руками. И я научилась справляться с болезнью. Горло теперь болит намного реже.

Как только все начинается, самое главное – частые полоскания.

- Добавляю в стакан теплой кипяченой воды по 1 ст. л. свекольного сока, яблочного или обычного столового уксуса и меда. Размешиваю и полощу горло очень часто, через часполтора. Обычно двух дней достаточно.
- Еще один раствор для полосканий, тоже очень эффективный, антибактериальный, готовлю на основе пряных растений. Понадобятся куркума и асафетида – очень полезная пряность, которую делают из растения ферулы. Покупаю ее на рынке, там же, где и куркуму. В стакане теплой воды развожу 1/2 ч. л. куркумы и 1/4 ч. л. асафетиды.

Эти средства действуют почти как антибиотики, только без побочных эффектов.

И еще одно мое правило. Когда болею, практически ничего не ем, но много пью теплой воды. Неважно, что у меня – ангина или обычный насморк. Просто нет аппетита. Организм сам подсказывает, когда можно есть.

Татьяна Орлова, г. Нижний Новгород

Если нервы на пределе

Чем старше становлюсь, тем труднее справляться с тревожностью, нервным напряжением. И ведь нет серьезных причин для беспокойства, а порой так накатывает, что и уснуть невозможно.

Не люблю без крайней необходимости принимать таблетки, а вот лекарственным растениям доверяю.

Долго искала по травникам, что бы могло мне помочь. Оказалось, таких помощников очень много, но выбор остановила на пассифлоре.

Она у нас растет, только если ее культивируют, но в аптеках, особенно гомеопатических, есть и настойка, и таблетки.

Как только чувствую, что опять нервы подводят, принимаю либо настойку, по 30 капель в 1/4 стакана воды, либо по одной таблетке 3 раза в день.

Действует быстро, и общее самочувствие улучшается, что для меня важно.

Пассифлора успокаивает и расслабляет мышцы, поэтому не болят ни голова, ни шея.

Настойка помогает и от давления, и на сердечно-сосудистую систему хорошо влияет, и на суставы. Так что я нашла свое лекарство от многих проблем.

Виктория Александровна Мартынова, г. Анапа

Дыхательная гимнастика укрепляет легкие

Много лет занимаюсь дыхательной гимнастикой, которую посоветовали после воспаления легких. Думаю, благодаря ей мне не так страшна нынешняя напасть.

Каждое упражнение надо повторять от 5 до 10 раз. При выдохе стараться полностью освобождать легкие от воздуха.

- Сядьте на пол, выпрямите спину, глубоко вдохните и не спеша выдохните. Выдох (5-10 секунд) длиннее вдоха. Затем задержите дыхание на такое же время и снова глубоко вдохните.
- Выдохните и медленно наполняйте легкие воздухом, затем не спеша выдохните. Теперь вдох длиннее выдоха. Чем он длиннее, тем лучше для легких.
- Следующие 2 упражнения выполняются аналогично предыдущим, только задержка дыхания дольше, до 20 секунд.

Во время гимнастики следите за собой. У вас не должно возникать дискомфортных ощущений – головокружения, удушья. Все упражнения выполняйте натощак, сидя на полу. Достаточно 10 минут каждый день, чтобы оздоровить легкие.

Николай Калюжный, г. Красноярск



Холестерин в норме

По примеру своего отца слежу за тем, чтобы уровень холестерина в крови был в норме. Рецепт простой, но действенный. Пользуюсь им регулярно, настойку делаю сам.

Очистить 12 зубчиков чеснока, раздавить ножом, сложить в банку, залить 0,5 л сухого красного вина и настаивать 2 недели, встряхивая банку каждый день. Затем процедить и хранить в стеклянной бутылке с плотной пробкой. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение месяца. Повторить можно через полгода. То есть принимать снадобье 2 раза в год по 1 месяцу.

Настойка очищает кровь и улучшает работу сердца, сосудов, удаляя вредные отложения. Кроме того, она укрепляет иммунитет и ускоряет обмен веществ.

Г.П. Петров, г. Самара

Запасаемся витамином D

В последнее время все чаще говорят о важной роли витамина D для здоровья. Наверное, уже все знают, в каких продуктах его больше всего. Кто-то вспомнил про рыбий жир, а кто-то ждет настоящего лета, чтобы позагорать.

Все правильно, ведь этот витамин синтезируется у нас в коже под действием ультрафиолетовых лучей. Также он поступает в организм с некоторыми продуктами: тем же рыбьим жиром, птичьей и говяжьей печенкой, яичными желтками.

Для всасывания его в кишечнике необходимы жиры. Есть и другие хитрости, которые помогают ему усваиваться. Например, контрастные ванны. Они к тому же отличное средство укрепления иммунитета. Если вы не любите принимать ванны, обливайтесь холодной водой. Сам уже больше 20 лет начинаю день с таких процедур и всем рекомендую. Еще очень полезен самомассаж, который стоит делать регулярно. Все это связано с тонусом сосудов и ускорением кровотока, которые тоже как-то влияют на усвоение важного витамина.

Именно витамин D обеспечивает всасывание кальция и фосфора из пищи в тонком кишечнике. С его дефицитом связывают развитие сахарного диабета, ожирения, аутоиммунных, онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Для их профилактики легче всего пополнить запасы ценного витамина летом, чтобы организму хватило их на холодные и пасмурные дни.

Аркадий Звонарев, г. Вологда

Подагра: жизнь по правилам

Подагра – это боль, у кого в ногах, а у кого и в руках тоже. Во всем виновата мочевая кислота. Она откладывается в виде кристаллов солей, и почкам все труднее их выводить. Приступы у меня были очень болезненные. Легче стало жить только после того, как стала придерживаться диеты. Расскажу, что можно, а что категорически нельзя есть при подагре.

Исключить пришлось продукты, содержащие пурины и образующие мочевую кислоту. Это все субпродукты, копчености, колбасные изделия. А также мясные соусы и консервы, любые бульоны. Животные жиры вредны, как и жирная, соленая рыба, и бобовые. Хрен, горчица, перец, уксус и лавровый лист тоже не на пользу. Ну и, конечно, щавель, шпинат. Раз в неделю позволительно отварное мясо (не молодых животных), рыба. Что остается еще? Все молочные и кисломолочные продукты, хлеб, яйца. Из круп лучше перловая и гречневая. Можно грецкие и лесные орехи, помидоры, огурцы, многие другие овощи. Важен еще и режим питания. Есть лучше 3-4 раза в день, чтобы пуриновые соли не накапливались в крови. Нельзя ни голодать, ни переедать. И если у вас есть лишние килограммы, то постепенно надо от них избавляться.

При обострении пить до 3 л чистой воды в сутки, при ремиссии – до 2 л. Полезно минеральная щелочная вода. Надо следить, чтобы с едой поступало достаточно витаминов, особенно В1 и С. Витамин В1 содержат ячмень, овес, спаржа, картофель, отруби. Витамина С много, например, в плодах шиповника, капусте, красном перце. Не забываем про лук и чеснок. А вот рецепт моей целебной смеси: измельчите 300 г лука, 200 г чеснока и смешайте с 0,5 кг размятой клюквы. Дайте смеси настояться в закрытой банке сутки. Затем добавьте 1 кг меда, размешайте и ешьте по 1 ч. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Н.Н. Зырянова, г. Пермь



Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Дорогие друзья!

Открыта подписка на 2-е полугодие 2020 года.

Подписаться на «Лечебник» можно в любом почтовом отделении.

Подписной индекс: ПР601
Для Республики Крым: 44192

Подписные издания

Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал — ПР601 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК»

Количество комплектов

На 2020 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА — ПР601

ПВ | место | литер

На ~~газету~~ журнал «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов
	переадрес.	руб.	

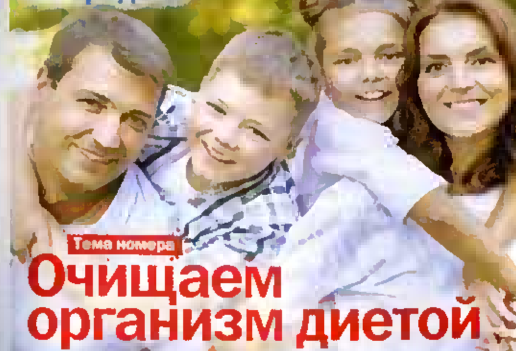
На 2020 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город, село, область, район, улица

дом | корпус | квартира | (фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!



Внимание! Открыта подписка на второе полугодие 2020 года.

Подписной индекс

ПР601

